

NEU!

FULL BODY TRAINING

SV Victoria Lauenau von 1921 e.V. - Dein Sportverein für die ganze Familie!



4-PHASEN-GANZKÖRPERTRAINING

1. Warm-Up

Drei- bis fünfminütiges Aufwärmen der Muskulatur mit Aerobic-Schritten sowie Erhöhung der Herzfrequenz

2. Workout

25minütiges Ganzkörpertraining ohne oder mit Geräten (Hanteln, Matte, Step, eigenes Körpergewicht, etc.)

3. Ausdauer

25minütige Aerobic Choreo. Aufbau einer Choreo mit Aerobic-Schritten und stufenweiser Erhöhung des Tempos

4. Cool-Down

Drei- bis fünfminütige Regeneration und Senkung der Herzfrequenz mit Aerobic-Schritten, sowie Stretching der Muskulatur

Wann: Montag

Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr

Wo: Victoria Arena Lauenau

Mittwoch

17:30 – 18:30 Uhr



Kerstin Gade