

Aerobic Workshop

Datum: 17.02.2024

Dauer: 9.00 bis ca. 11.30 Uhr

Ort: Turnhalle Hinterleisibach, 6033 Buchrain

Anmeldeschluss: 10.02.2024

Beschreibung: Pilates & Slings mit Claudia Müller, Vitaswing Gesundheitspraxis
Im Pilates & Slings Training werden die verschiedenen Qualitäten unserer Faszien angesteuert. Dabei steht «Slings» für die myofaszialen Schlingen, welche unseren Körper durchziehen. Das Trainingskonzept «Slings Myofasziales Training®». ist ein innovatives und ganzheitliches Bewegungskonzept, welches die neusten Kenntnisse aus der Faszienforschung auf wunderbare Weise in ein ganzheitliches Training umsetzen lässt.

Kraft Toning mit Michelle Maria Mathis, KraftKisteLuzern

Du möchtest einen straffen und definierten Körper? Na dann ist das neue und einzigartige "Kraft Toning" genau das Richtige für dich! Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen mit effektiven Übungen. Dabei liegt der Fokus auf einer ausgewogenen Mischung aus Kraft- und Cardio-Training, mit oder ohne Hilfsmittel. Michelle versteht es, dich zu motivieren und sorgt dafür, dass du alles aus dir herausholst.

Kursleitung: Priska Bachmann

Kurskosten: Aktives Turnverbands-
Mitglied LU/OW/NW CHF 0.00
Passives-/Nicht
Turnverbands-Mitglied CHF 50.00

Mitbringen: - STV Mitgliederausweis und Bildungspass
- Persönliche Sportausrüstung
- Getränk und Zwischenverpflegung

Anmeldung: Bis Samstag, 10. Februar über Anmeldetool unter
www.anmeldung.turnverband.ch

Abteilung: Aktive: Reto Künzli

Ressort: Aerobic: Nadia Schöpfer