

# Unsere Sportangebote /Kurse im 2. Quartal

## Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit



### 1. FUNKTIONAL TRAINING/4XF TOUGHCLASS

#### Cardio-Kraft-Koordination-das Workout!

Das neue Gruppen-Workout begeistert alle die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen.

Tough-Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Start: Montag, 9. April/ 10 Termine /Turnhalle am Oberstenhof

---

### 2. Schulter-Nacken-Fit

Ein speziell ausgerichtetes Kräftigungsprogramm für die Muskulatur des Schultergürtels und der Halswirbelsäule. Unter anderem durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Gymnastikbändern oder Stäben wird die Muskulatur schonend aufgebaut, die Haltung verbessert und die Belastungsgrenze der Muskulatur angehoben. Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie praktische Alltagstipps zur "Soforthilfe" runden das Angebot ab.

#### Start:

12.April - 17.Mai 2018 - 5 Termine

Zeit: 18.00-19.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreissporthalle am Adolfinum, Bückeburg

---

### 3. Zumba

Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen. Mit ZUMBA® realisiert man gar nicht, dass man Sport macht. Ein Workout, das Aerobic und Tanz verbindet und mit mitreißender Musik untermalt wird. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den Mix von lateinamerikanischen Rhythmen wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition und Koordination verbessert.

#### Start:

17.4. - 12.06. 2018 / 19.00-20.00 Uhr

Sporthalle in Luhden (Dorfstraße)

8 Termine

Weitere Informationen auf der Homepage des VfL Bückeburg , Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit, Anmeldung per Mail unter [fitness@vfl-bueckeburg.de](mailto:fitness@vfl-bueckeburg.de) oder 05722-26544

Weitere Angebote für Kinder-Erwachsene und Senioren auf der Homepage des VfL Bückeburg, Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit.