

Stundenplan ab 08. April 2024

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Fr, Sa, So
8.00-9.00	Massage und Schmerztherapie Täglich auf Anfrage				Spezialprogramm und Events jeweils auf der Homepage Anmeldung unter www.sportsnow.ch/go/movida
9.00-10.00		ZuBaBePo			
10.00-11.00					
18.00-18.50	Achtsamkeitskurs mit Daniela	Pilates	Rücken		
19.00-19.50	Faszientraining Rücken	Fitness Parkours	Zumba		
20.00-21.00	Strong&Flexx		Ausgleichstraining für Läufer und Biker*	19.30-20.30 Pilates	

Anmeldung erforderlich! www.sportsnow.ch/go/movida

* Spezialkurs über 6 Mal, nur mit Anmeldung!

Kursbeschreibung:

Zumba: Das Tanztraining zu lateinamerikanischen Rhythmen

Flexx: Beweglichkeitszirkel zur Verbesserung der Mobilität und Vorbeugung von Verletzungen

Pilates: Training zur Verbesserung der Stabilität, Körperwahrnehmung und Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur

Zumba, Bauch, Beine, Po: Das Figur Training! Zuerst warm werden mit Zumba, dann Bauch, Beine und Po intensiv kräftigen

Rücken: Training mit Schwerpunkt Rücken zum Vorbeugen oder Reduzieren von Rückenschmerzen

Indoor Cycling: Ausdauertraining zu fetziger Musik auf den Vortec Indoor Bikes

Fitness Parkours: Kraft, Koordination und Ausdauer zur Erhaltung der körperlichen Fitness

Faszientraining Rücken: Erarbeite einen beweglichen und schmerzfreien Rücken mit Training und Vorstellungskraft

Strong&Flexx: Intensives Training für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Achtsamkeitskurs: Wahrnehmen, konzentrieren, bewusstes Agieren

Alle Abos von Movida gültig

Movida

Christoph- Kunz-Olympiastrasse 24

3714 Frutigen

078 826 97 40

www.fit-mit-movida.ch

info@fit-mit-movida.ch