

CrossCircle Fitness...bis zum Sommer !!!



CrossCircle Fitness bezeichnet ein Ganzkörpertraining, bei dem speziell aufeinander abgestimmte Übungen in einer gewissen Zeit absolviert werden müssen. Es ist kurz, aber äußerst intensiv. Es passt sich automatisch an ihr Fitnesslevel an, denn es unterscheidet sich lediglich in der Intensität, nicht aber in seiner Art und Weise.

Das Ziel ist es ihren Körper nicht nur stark und fit aussehen zu lassen, sondern ferner:

- die Steigerung ihrer funktionellen Kraft und Ausdauer und
- die Förderung ihrer Flexibilität und Koordination

um somit auch ein besseres Gefühl für ihren eigenen Körper zu erlangen.

CrossCircle Fitness Stunden basieren darauf immer Muskelketten und im Speziellen die Kernmuskulatur und nie Muskeln isoliert zu trainieren. Dadurch benötigt man, im Vergleich zum Training mit Maschinen, viel weniger Übungen, um den gesamten Körper zu stärken. Im Unterschied zu gängigen Fitnessstunden, die oft nur einzelne "Problemzonen" trainieren, verändert CrossCircle Fitness somit ihren gesamten Körper. Sie entwickeln eine symmetrische, ausbalancierte Muskulatur und verlieren durch das spezielle Trainingskonzept gleichzeitig überschüssiges Körperfett, sodass ein ästhetisch definierter, kraftvoller Körper entsteht.

Kurstermine: Montag jeweils von 16:00-17:00 und 17.10 bis 18.10 Uhr

ab 6.Mai

06.05.2019

13.05.2019

20.05.2019

Veranstaltungsort: Bewegungsraum

27.05.2019

03.06.2019

Selbstkostenbeitrag: 20 Euro für 7 Einheiten

17.06.2019

24.06.2019

Anmeldungen bitte per Mail an Dominique.Koehler@auva.at