

SFR Fitness-Marathon		Sonntag 17.Januar 2021	
10:00	Weekend-Workout	Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer.	Jenni
11:00	HIIT	High Intensity Interval Training (HIIT). Hier werden bei fordernden, schnellen Kraft- und Ausdauerübungen effektiv Kalorien verbrannt.	Lisa
12:00	FitMix	Fitnessmix, der nicht nur Herz-Kreislauf, sondern auch Muskulatur und Beweglichkeit trainiert.	Jenni Keck
13:00	Zumba	Dynamisches und begeisterndes Tanztraining mit südamerikanischer und internationaler Musik, was einfach Spaß macht!	Elora
14:00	Pilates	Ganzkörpertraining, das Atmung und fließende Bewegungen vereint. Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur werden gleichermaßen gestärkt und dehnt.	Anja
15:00	CrossX	Spritziges und effektives Ganzkörpertraining und Stabilisierung ganzer Muskelketten.	Julia
16:00	Stretching & Kraft	Kraftvolle Übungen und Stretching zur Erhöhung der Beweglichkeit und der Gelenkmobilität.	Nicole
17:00	Fitbo	Die rasante Mischung aus asiatischen Kampfsporttechniken ermöglicht ein schweißtreibendes Ganzkörper-Workout. Die Kombination aus Punches, Kicks und Fights zieht jeden schnell in seinen Bann.	Margit
18:00	Workout	Effektives Ganzkörpertraining der Hauptmuskelgruppen und Verbesserung der Ausdauer.	Harald
19:00	Yoga	Yoga vereint Körper und Seele durch die Kombination aus kraftvollen Übungen und Entspannung.	Sonja
Jede Einheit dauert 45 min		Ihr könnt jederzeit einsteigen (auch mehrfach), sinnvollerweise zum Beginn einer neuen Stunde	