

Liebe Sportlerinnen und Sportler,

da wir wieder so gerne mit euch gemeinsam sporteln würden und es uns ja leider weiterhin nicht möglich sein wird, wollen wir mit euch zusammen per Livestream trainieren 😊

Wann: Dienstags um 20 Uhr via Skype (Beschreibung siehe unten) werden wir für ca. 60 Minuten

Was: Workout mit Musik

Ein Ganzkörpertraining, das Kraft und Kondition mit Bewegungen zur Musik kombiniert. Es werden Muskelgruppen gezielt trainiert und die allgemeine Ausdauer verbessert.

und

Pilates /Yoga

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem der Fokus auf der Körpermitte liegt. Der gesamte Körper wird in fließenden Bewegungen gestärkt, gedehnt und entspannt. Im **Yoga** wird die Kraft, die Beweglichkeit und die Koordination gleichzeitig gesteigert! Training zur Stärkung der Bauch-, Beckenboden-, Rückenmuskulatur und durch systematische Dehnungsübungen – Verbesserung der Beweglichkeit!

miteinander verbinden.

Falls wir dein Interesse geweckt haben und du mal wieder in der Gruppe gemeinsam sporteln willst, melde dich per email an: krug_oelsner.heidi@scap.de

In Skype findest du mich unter dem

Skype Namen: live:..cid.d88e98a7673600c3



Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße

Dein Skiclub Aising-Pang

Heidi Krug-Oelsner

Valdo Silva freitags:

Freitags, 18:00 - 19:00 Uhr Fitness mit Capoeira-Elementen
jeweils über Zoom

Info & Anmeldung: info@capoeira-sportunion.at

Fit im Lockdown mit Capoeira Fitness

Die besten Übungen aus der brasilianischen Kampf- und Bewegungskunst für deine körperliche und geistige Fitness.

Capoeira bietet eine unendliche Zahl von Bewegungen und Übungen.

Hierbei besticht Capoeira durch seine Vielseitigkeit, wodurch unterschiedlich Fähigkeiten gefördert werden:

- Beidseitigkeit
- Koordination
- Beweglichkeit
- Körperhaltung
- Rhythmus

Komm, mach mit! Einstieg jederzeit möglich.

Der Kurs ist für alle Niveaus geeignet.

Für die Anmeldung bitte ein Email an info@capoeira-sportunion.at mit dem Betreff Capoeira Fitness (Datum) + (Name) senden.

Ihr erhaltet dann umgehend die Zugangsdaten.

Alles ist kostenlos!