



KreisSportBund Euskirchen
Markus Strauch, Jülicher Ring 32, 53877 Euskirchen

Informationen

Verantwortlich: Der Landrat

Telefon: 0 22 51 / 15 - 679
Telefax: 0 22 51 / 15 - 691
E-Mail: kontakt@ksb-euskirchen.de

Euskirchen, 21.05.2010

Bodytonic vs. Intensiv Stretch

Kreis Euskirchen – Die Bildungswerk-Außenstelle des KreisSport-Bundes Euskirchen startet mit einem weiteren Fitnesskursangebot. Am Dienstag den 01.06.2010 von 16.30 – 18.00 Uhr startet in der Turnhalle der Gertrudisschule, Unitasstr. 46 in Euskirchen der Kurs Bodytonic vs. Intensiv Stretch. Arbeite mit Deinem Körper. Straffe Deine Haut und trainiere intensiv Deine Muskulatur. Nutze das Ganzkörpertraining zur Verbesserung Deiner Körperhaltung sowie zum Ausgleich von Haltungsschäden. Neben Problemzonen wie Bauch - Beine - Po, werden bei diesem Workout zusätzliche Muskelgruppen wie beispielsweise Brust, Arme und Rücken trainiert. Im direkten Anschluss verbesserst Du mit dem Intensive-Stretch-Programm Deine Gelenkflexibilität sowie Deinen Bewegungsradius. Erhöhe Deine Grundkraft und dehne im gleichen Zuge die beanspruchten Muskelpartien. Verbrenne zusätzliche Kalorien in dem Du für kurze Momente in den Stretchings verharrst. Durch einen meditativen Ausklang findet Körper und Geist Ruhe und Entspannung. Dieses Gruppenfitnessworkout stärkt Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Der Kurs dauert 90 Minuten und umfasst insgesamt 6 Einheiten. Die Kursgebühr beträgt 35,00 €. Für weitere Fragen, Informationen oder Anmeldung stehen wir Ihnen gerne unter 02251 / 15679 oder kontakt@ksb-euskirchen.de zur Verfügung.