

Functional Training

individuell • effektiv • spaßig

Das Training mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen Trainingsgeräten wie Sling Trainern, Waterbags oder Mini-bands fordert mit jeder Übung den ganzen Körper.

Sie verbessern Ihre Kraft, Stabilität und Koordination sowie Ausdauer und Beweglichkeit.

Ob Sie die im Alltag körperlichen Anforderungen verbessern oder komplexe, sportliche Bewegungsabläufe optimieren wollen – Functional Training ist für jeden geeignet.

Probieren Sie es aus und spüren Sie selbst, wie sich Ihr Körpergefühl verbessert.

Kursleitung:

Jonna Jensen, Diplom Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Life Kinetik Trainerin und Bundesliga Handballspielerin

Andrea Schulz, B.A. Fitnesstraining und
M.A. Sports Medical Training / Clinical Exercise Physiology

Zeit:

Mo. 17:30 Uhr - 18:30 Uhr und Mi. 17:45 - 18:45 Uhr

Infos & Anmeldung:

Bitte informieren Sie sich direkt bei Jonna Jensen

Mobil: 0178 - 534 3074

E-Mail: JonnaJensen@web.de

Bodystyling

Training für den ganzen Körper

Knackiger Po, straffe Arme und Beine, ein flacher Bauch und ein starker Rücken – das neue Bodystyling-Programm im ALTERNATE Sportpark ist ein effektives Ganzkörpertraining. Bodystyling formt den Körper und lässt die Muskelmasse wachsen, was wiederum den Kalorienverbrauch steigert. Mit Bodystyling fällt das Abnehmen leichter und legt den Grundstein für eine tolle Figur.

Kursleitung:

Andrea Schulz, B.A. Fitnesstraining und
M.A. Sports Medical Training / Clinical Exercise Physiology

Zeit:

Mo. 18:30 Uhr - 19:30 Uhr und Mi. 16:30 - 17:30 Uhr

Preis:

10,- € / Kursstunde

Infos & Anmeldung:

Bitte buchen Sie Bodystyling bis 12 Uhr am Trainingstag über unsere Sportpark-Rezeption.

Telefon: 06403 - 4001

E-Mail: kontakt@alternate-sportpark.de



Fitness-Kurse im Sportpark



LNB Motion

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm mit medizinischer Kompetenz

LNB Motion schützt vor falscher Gelenkbelastung und somit auch vor Gelenkverschleiß.

In langsamen Bewegungsabfolgen wird der Körper mit Dehn- und Kräftigungsreizen versorgt.

Je nach körperlichem Zustand, verlangt das mehr oder weniger intensiven Einsatz des Übenden.

Was auch immer Ihnen zu schaffen macht:

Probleme mit unterschiedlichsten Schmerzformen verbessern sich - Ihre Beschwerden mit Schultern, Ellbogen, Handgelenken, Rücken, Hüfte, Knie oder Fußgelenken klingen ab und gehören bei regelmäßigem Training der Vergangenheit an. Zudem hilft LNB Motion bei Migräne und Stress und sorgt somit für mehr Wohlbefinden.

Nutzen Sie die vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten, für die Ihr Körper geschaffen ist. Bauen Sie täglich Anspannung ab und erleben Sie Ihren Alltag befreit von Schmerzen - das muskuläre Gleichgewicht macht's möglich.

Kursleitung:

Melanie Demper, lizenzierte Lnb-Motion-Trainerin

Zeit:

Di. 17:45 Uhr - 19:00 Uhr

Infos & Anmeldung:

Bitte informieren Sie sich direkt bei Melanie Demper

Mobil: 0163 - 278 244 6

Festnetz: 06403 - 670 719 7

E-Mail: info@lnb-motionpoint.de

Infos & Anmeldung:

ALTERNATE SPORTPARK GmbH & Co. KG

Robert-Bosch-Str. 9 • 35440 Linden

Tel. 06403 / 4001

www.alternate-sportpark.de

Life Kinetik – einfach und genial

sportlich • spaßig • sensationell

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn! Bringen Sie einfach mehr Spaß und Bewegung in Ihr Leben!

Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster.

Ziel ist es, durch koordinativ und visuell anspruchsvolle Übungen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Da dieses Training kaum körperlich belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrades, bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Erfolge zu spüren.

Kursleitung:

Jonna Jensen, Diplom Sportwissenschaftlerin, lizenzierte Life Kinetik Trainerin und Bundesliga Handballspielerin

Zeit:

Mo. 10:00 Uhr - 11:00 Uhr und Mi. 19:00 - 20:00 Uhr,

Infos & Anmeldung:

Bitte informieren Sie sich direkt bei Jonna Jensen

Mobil: 0178 - 534 3074

E-Mail JonnaJensen@web.de

Yoga für Jedermann & -Frau

Entschleunigung im Alltag

Unsere gemeinsamen Stunden beinhalten Meditation, Pranayama (Atemübungen), Asanas (Körperübungen) und Savasana (Entspannung).

All dies kann unser Körperbewusstsein schulen und uns zur Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen.

Zu meiner Person:

Meine Name ist Corinna Schwarzer, 34 Jahre alt. Ich bin gelernte Erzieherin. 2008-2010 absolvierte ich die Yogalehrerausbildung am Institut für Yoga in Darmstadt und in der Yogaschule Yoga Pur in Buseck. Ergänzt durch die Ausbildungen Beckenboden-Kursleiterin, Wellness-Massage-Therapeutin und Psychologischer Managementtrainer & Coach ergab sich der Schwerpunkt der Stressprävention für mich.

Haben Sie Lust ein neues Angebot hier im Alternate Sportpark kennen zu lernen? Dann freue ich mich Sie in meinem Yoga-Kurs begrüßen zu dürfen.

Wichtiges?

Wir üben barfuß in bequemer Kleidung mit relativ leerem Magen.

Kursleitung:

Corinna Schwarzer

Zeit:

Fr. 17:00 Uhr - 18:00 Uhr

Preis:

10,- € / Kursstunde

Infos & Anmeldung:

Bitte buchen Sie Yoga für Jedermann & -Frau bis 12 Uhr am Trainingstag über unsere Sportpark-Rezeption.

Telefon: 06403 - 4001

E-Mail: kontakt@alternate-sportpark.de

Bitte bringen Sie ein Handtuch mit!