

Sportfreunde Rohrdorf Abteilung Fit und Gesund

Wer möchte nicht fit und gesund sein? Wir haben bei den Sportfreunden Rohrdorf ein qualifiziertes Kursangebot, das dich dabei unterstützt fit und gesund zu bleiben oder zu werden!

Kurs 1: Rücken fit – Dein Kurs für eine starke und gesunde Rückenmuskulatur

Du möchtest Rückenschmerzen vorbeugen, deine Haltung verbessern und dich im Alltag beweglicher fühlen? Dann ist unser Rückenfit-Kurs genau das Richtige für dich! In diesem Kurs erwartet dich ein abwechslungsreiches Training, das gezielt die Rumpfmuskulatur stärkt, die Beweglichkeit fördert und Verspannungen löst. Durch eine Kombination aus Kräftigungsübungen, Mobilisation und entspannenden Dehntechniken sorgen wir für eine gesunde und belastbare Wirbelsäule. Für wen ist der Kurs geeignet? Egal, ob du präventiv etwas für deinen Rücken tun möchtest oder bereits unter Verspannungen leidest – der Kurs ist für jedes Fitnesslevel von Mann und Frau geeignet.

Deine Vorteile auf einen Blick:

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Mehr Beweglichkeit und weniger Verspannungen
- Effektive Übungen für den Alltag

Mach mit und tu deinem Rücken etwas Gutes. Wir freuen uns auf Dich! Wenn dich der Kurs anspricht, komm einfach vorbei! Selbstverständlich kann vor einer verbindlichen Anmeldung auch gerne "geschnuppert" werden. Der Kurs findet Montag abends von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr in der Halle in Rohrdorf statt.

Kurs 2: Funktionelles Training – Ganzkörper Workout für mehr Kraft und Beweglichkeit für Mann und Frau

Unser Funktionelles Training ist ein intensives und effektives Ganzkörper-Workout, das gezielt Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Ausdauer verbessert. Durch vielseitige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie Kleingeräten wie Kettlebells, Medizinbällen oder Widerstandsbändern werden alltagsnahe Bewegungsabläufe trainiert. Was erwartet dich?

- Dynamische Übungen für Kraft, Koordination und Stabilität
- Verbesserung der Beweglichkeit und Körperhaltung
- Abwechslungsreiche Workouts für alle Fitnesslevel
- Individuelle Anpassung der Intensität

Egal, ob du deine Fitness steigern, Verletzungen vorbeugen oder einfach mehr Energie im Alltag haben möchtest – dieser Kurs bringt dich in Bestform! Mach mit und spüre den Unterschied.

Wenn dich der Kurs anspricht, komm einfach Montag abends in die Rohrdorfer Halle. Der Kurs findet von 19.00 bis 20.00 Uhr statt. Wir freuen uns auf dich. Auch hier darf

selbstverständlich erst "geschnuppert" werden.

Beide Kurse werden von Tina Cavallier geleitet. Sie hat umfangreiche und vielseitige Qualifikationen in den Bereichen Sport und Rehabilitation, z.B. Orthopädische, Neurologische und Innere Reha, Group Fitness Master Trainerin, Funktionelles Training, zertifizierter Rücken und noch vieles mehr. Auch für eine Stellvertretung ist gesorgt, Franzi Hopf hilft uns hier immer wieder gerne aus.

Zwischen beiden Kursen kann auch gewechselt werden. Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf neue Fitnessbegeisterte und genauso über Rückkehrer!