



# Bootcamp

Kurs-Nr.: V22302242  
Kursort: Vohenstrauß, vhs Studio-Stadthalle  
Dozent: Gerlinde Schmidt  
Beginn: 09.11.2021 / Dienstag  
Ende: 30.11.2021 / 4x  
Uhrzeit: 18:45 - 19:45  
Gebühr: 29,00 €

Dieser Kurs ist für alle Sportler geeignet, die auch gerne mal an ihre Grenzen gehen möchten! Mit viel Spaß und fetziger Musik aus diversen Stilrichtungen wird hier der ganze Körper trainiert. Die Übungen kommen aus völlig verschiedenen Bereichen (z. B. Pilates, Kickboxen, Dance-Aerobic, Skigymnastik, usw.) und umfassen auch die neuesten Fitnesstrends. Die Übungen werden von leicht bis schwer gesteigert, wodurch jeder auf seinem persönlichen Fitnesslevel trainieren kann. Somit wird niemand über-, sondern nur gefordert, so dass auch Neulinge und Wiedereinsteiger mitmachen können. Falsche Übungsausführungen werden sofort korrigiert, so dass nur die gewünschten Muskelgruppen beansprucht werden (mit Muskelkater ist zu rechnen).

Personen mit gesundheitlicher Einschränkung, wie z. B. Bandscheibenvorfall oder Gelenkproblemen, sollten sich nur nach Rücksprache mit einem Arzt für dieses "workout" anmelden. Jede Stunde beginnt mit ca. 15 Min.

Aufwärmtraining klingt mit ca. 10 Min. Stretching aus.

Männer sind jederzeit herzlich willkommen.

Anmeldung unter 09651 398096-0  
info@vhs-vohenstrauss.de  
www.vhs-vohenstrauss.de