



# BETRIEBSSPORTGEMEINSCHAFT

im

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

## Fitnessgymnastik

Fitnessgymnastik ist ein Ganzkörpertraining mit Bewegungsabläufen, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Dieses Workout kombiniert athletische Bewegungen wie Laufen (Lauf ABC) oder Springen mit Kraftübungen wie Liegestützen und Kniebeugen. Hier wird kein Muskel vernachlässigt, sondern der Körper wird ganzheitlich trainiert. Innerhalb von 90 Minuten werden sowohl Ausdauer, Koordination, Dehnung und Kraftausdauer gefördert. Durch vielseitige Übungen fordert und motiviert Sie der Kurs wieder neu. Auch Übungen aus dem Yoga und Pilates finden in diesem Kurs Anwendung.

**Der Kurs findet montags von 18:00-19:30 Uhr**

unter der Leitung von **Elisabeth Karl** (Fitness-trainerin B-Lizenz) statt.

*„Fitness gehört zu einem wichtigen Teil in meinem Leben. Meine Begeisterung für Fitness mit anderen zu teilen sowie die Motivation mein eigenes Training zu verbessern bewogen mich die Fitnesstrainerausbildung zu absolvieren. Ich möchte Euch mit dem Kurs dabei unterstützen Euch gesund und fit zu fühlen und Spaß am Sport zu haben.“*

Ort: Turnhalle Berufskolleg des Rhein-Sieg-Kreises, Rochusstraße 30, Bonn

Kosten: 55 € jährlich

