

Fitnessstraining mit dem EKIZ SZ

Das EKIZ Schwaz lädt zum Training: Der nächste Sommer kommt bestimmt

Es wird mit dem Körpergewicht ganz ohne Geräte an der frischen Luft trainiert. Das ist effektiv, macht Spaß und ist komplett flexibel. Der Treffpunkt ist am Parkplatz Weißlahn, es erfolgt ein gemeinsames Aufwärmen und Mobilisieren der großen Muskelgruppen. Dann geht's schon los mit dem Training und den Übungen, jede/r so gut er/sie kann und im eigenen Tempo. Das Training versteht sich als Ganzkörpertraining, aber es wird jedes Mal einen Schwerpunkt geben. Die dipl. Health-, Fitness- und Personaltrainerin Sigrid Leist bezieht die Natur mit ein, so dient ein Baumstamm als Push-up-Bar oder Erhöhung für Ausfallsprünge. Die Stunde lässt sie dann ganz locker mit ein paar feinen Dehnungsübungen ausklingen. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das regelmäßige Krafttraining tut, das man dann

ganz leicht in den eigenen Alltag integrieren kann. **Ab Montag, den 21.03.2022, von 17:30 bis 18:25 Uhr**

Sie wollten schon immer mal mit dem Laufen beginnen? Sie haben sich vorgenommen, endlich mal 5-10 km zu schaffen? Dann sind Sie bei Sigrid Leist richtig! Sie bietet ein einfaches, feines Lauftraining für Anfänger an. Treffpunkt ist am Parkplatz Weißlahn, es erfolgt ein gemeinsames Aufwärmen und Mobilisieren der großen Muskelgruppen. Dann geht's los mit einfachen Übungen, die beim Laufen unterstützen. Pro Kurs werden maximal 30 Minuten ganz langsam gelaufen, mit Gehpausen dazwischen. Es folgt eine Steigerung im Laufe der Kurse. Die Stunde lässt Sigrid dann ganz locker mit ein paar feinen Dehnungsübungen ausklingen. Sie werden sehen,



Trainieren Sie mit Sigrid Leist in der Weißlahn.

Foto: privat

wieviel Spaß Laufen machen kann und dass wirklich jede/r laufen kann! **Ab Montag, den 21.03.2022, von 18:30 bis 19:30 Uhr**