

Afterwork-Fitness 60 min (In- oder Outdoor/ 7 Einheiten für 35 Euro)

19.00 – 20.00 Uhr (16./23./30.08; 06./13./20./27.09)

Je nach Wetterlage sind wir drinnen (Zan-Shin-Do Sportschule; Handtuch sowie Getränk sind mitzubringen) oder draußen (Parkplatz am Ende vom Teichweg in Iserlohn; Rucksack mit Brust und/oder Bauchgurt, kleines Handtuch sowie Getränk sind notwendig)

Ein Mix aus:

- Ausdauer- und Krafttraining unter Nutzung verschiedener Fitnessgeräte (Resistance-Bänder, Steppbretter, Kettlebells, Hanteln, Pezzibälle) zur Verbesserung der körperlichen Fitness sowie des Herz-Kreislauf-Systems und zur Stärkung der Muskulatur

*Bei Ausfall des Kurses bedingt durch die Kursleitung wird der Kurs an einem Ausweichtermin nachgeholt.

*Bei Abwesenheit des Kursteilnehmers erfolgt keine Erstattung des Kursbeitrages.

*Kontakt Daten von mir am Tresen erhältlich



Dehnungskurs 45min (Indoor/ 7 Einheiten zu 21 Euro)

20.15 – 21 Uhr (16./23./30.08; 06./13./20./27.09)

Zan-Shin-Do Sportschule; Handtuch sowie Getränk sind mitzubringen

- Zur Verbesserung der Beweglichkeit und Stabilität
- rehabilitative und präventive Dehnungs- sowie Mobilisierungs-Übungen
- Reduzierung bzw. Vorbeugung von Beschwerden des Bewegungsapparates durch verkürzte Bänder/Sehnen/Muskeln sowie verspannte Muskulatur



*Bei Ausfall des Kurses bedingt durch die Kursleitung wird der Kurs an einem Ausweichtermin nachgeholt.

*Bei Abwesenheit des Kursteilnehmers erfolgt keine Erstattung des Kursbeitrages.

*Kontaktdaten von mir am Tresen erhältlich

Sonntag BootCamp 90min (In- oder Outdoor/ 7 Einheiten für 50 Euro)

10.30 - 12.00 Uhr (14./21./28.08; 04./18./25.09 + 02.10.)

Je nach Wetterlage sind wir drinnen (Zan-Shin-Do Sportschule; Handtuch sowie Getränk sind mitzubringen) oder draußen (Parkplatz am Ende vom Teichweg in Iserlohn; Getränk ist notwendig)

- Belastungstraining, um die persönliche Fitness auf die Probe zu stellen
- Für Jedermann/frau geeignet, um seine körperliche Fitness zu verbessern
- Zirkeltraining in Form eines Crossfit-Workouts unter Nutzung verschiedener Fitnessgeräte (TRX; Battle Ropes; Plyometric Boxen usw.)



**IT ALWAYS SEEMS
IMPOSSIBLE UNTIL
IT'S DONE.**



*Bei Ausfall des Kurses bedingt durch die Kursleitung wird der Kurs an einem Ausweichtermin nachgeholt.

*Bei Abwesenheit des Kursteilnehmers erfolgt keine Erstattung des Kursbeitrages.

*Kontaktdaten von mir am Tresen erhältlich