



Sunday Fitness

im August

10:45 – 11:45 Uhr

04.08.2024 **Ganzkörpertraining** mit Thomas

Mit verschiedenen Kleingeräten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gekräftigt.

11.08.2024 **Mobility** mit Tatjana

Mobility beschreibt die kontrollierte Beweglichkeit in den Gelenken unter Anwendung von Muskelkraft. Eine gute Mobilität ermöglicht einen aktiven, größtmöglichen und schmerzfreien Bewegungsumfang.

18.08.2024 **6-Pack meets Mobility** mit Vivian

Lass deine Bauchmuskeln glühen und arbeite an deiner Beweglichkeit – just do it!

25.08.2024 **Cardio Fitness** mit Vivian

In dieser Stunde wird das Herz-Kreislauf-System so richtig in Schwung gebracht. Einfache Schrittfolgen garantieren eine andauernde Bewegung. Fett wird verbrannt, die Ausdauer verbessert – Schwitzen garantiert!

Viel Spaß!



Sportverein Fellbach 1890 e.V.