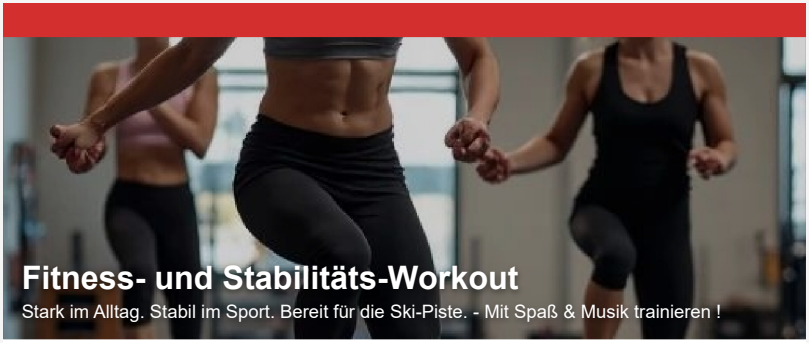

Fitness- und Stabilitäts-Workout

Stark im Alltag. Stabil im Sport. Bereit für die Ski-Piste. - Mit Spaß & Musik trainieren !

1. FC Eschenau
veranstaltet im Vereinsumfeld ein HIT-Tabata Workout

Du möchtest **mehr Kraft, Stabilität und ein gutes Körpergefühl** entwickeln? Dieses Workout stärkt gezielt deine **Körpermitte**, deine Beweglichkeit und deine allgemeine Fitness.





Das erwartet dich

- **Core-Training:** stabile Körpermitte und bessere Haltung
- **Ganzkörperübungen:** Kraft für Alltag, Sport und Freizeit
- **Stabilität & Balance:** sicherer und kontrollierter bewegen
- **Mobilität & Aktivierung:** beweglicher und belastbarer werden

> **Für dein Ziel:**
> Mehr Leistung im Alltag und im Sport, mehr Kalorienverbrauch im Training und eine sichtbar definierte Körpermitte.

Für wen?

Für alle, die sich im Alltag fitter fühlen, sportlich etwas erreichen, ordentlich Kalorien verbrennen und ihre Kraft sowie Stabilität gezielt verbessern möchten.

Training

Mit funktionellen Übungen, ohne großen Geräteaufwand und für verschiedene Leistungsniveaus geeignet. Intensiv, aber anpassbar.

Kursdaten

- **Kurs:** Fitness- und Stabilitäts-Workout
- **Dauer:** 60 Minuten
- **Equipment:** Gymnastikmatte optional
- **Ort:** Vereinsheim 1. FC Eschenau
- **Termine:** 10 Kursstunden, wöchtenlich donnerstags 18:30 Uhr ab 24.9.2026
- **Preis:** Mitglieder 2,-€ pro Stunde, Nichtmitglieder komplett 80,-€

Stark im Alltag. Stabil im Training. Jetzt anmelden: Bei Coach Micha per Handy 0177 4547014!