

# body&mind

Turnhalle Kl. Süstedt, Freitags 17:00 bis 18:00 Uhr

Übungsleiter B Sport in der Prävention: *Katja Burmeister*

Übungsleiter B Sport in der Prävention: *Kristina Behn*

Diese Stunde ist mit dem **Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit** vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet

Du möchtest abnehmen oder Deine Figur formen?  
Dann bist Du bei body&mind genau richtig.

Der Fitnesskurs ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po, kombiniert mit Entspannung und Stressbewältigung.  
Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen.

Im Mittelpunkt stehen die gezielte Kräftigung und die Stärkung der allgemeinen Fitness, teilweise auch mit dem Einsatz verschiedener Handgeräte wie z. B. Hanteln, Redondobällen, Pezzibällen etc.

Alle, die Lust auf ein effizientes und nachhaltiges Kräftigungstraining haben, sind hier richtig. Der für alle Fitnesslevel geeignete Kurs erfreut sich auch bei Einsteigern großer Beliebtheit. In den Trainingsintervallen werden einzelne Muskelpartien gezielt trainiert.

Die unterschiedlichen Übungen können mit variierender Intensität ausgeführt werden, sodass jeder sein persönliches Limit ausprobieren kann.

Das mehrfache Wiederholen der Trainingseinheiten ist wichtig für die Steigerung des optimalen Trainingseffekts. Zwischen den Einheiten gibt es Ruhephasen, die die Teilnehmenden auf die nächste Einheit vorbereiten. Muskeln sind wahre Fatburner und verbrennen den ganzen Tag Kalorien – auch wenn Du im Büro sitzt oder zu Hause auf dem Sofa entspannst.

Deshalb zielt der Kurs darauf ab, durch gezieltes Krafttraining Muskeln an den typischen Problemzonen aufzubauen. Frauen müssen dabei keine Angst haben, „zu viele“ Muskeln aufzubauen. Dafür fehlen sowohl die hormonellen Voraussetzungen als auch die genetische Veranlagung, um in kurzer Zeit übermäßig Muskelmasse aufzubauen – wie es bei Männern möglich ist.

Bereits durch 1–3 kg mehr Muskulatur können Fettpölsterchen quasi im „Nichtstun“ reduziert werden. So ist es möglich, das Körpergewicht um mehr als 1–3 kg zu senken und gleichzeitig eine straffere Figur zu erlangen.

Abgerundet wird die Stunde durch eine ausgiebige Dehnung und/oder eine Entspannungssequenz, z. B. in Form von Traumreisen.

Na, gespannt, was Euch erwartet?  
Kommt einfach vorbei und macht mit!

*Kristina Behn*

*Katja Burmeister*

