

TuS Horhausen- Neues Kursangebot in Präsenzform und/oder Online

Blackroll Moves®

BLACKROLL® MOVES ist das erste ganzheitliche BLACKROLL® Bewegungsprogramm.

Durch die Kombination von Faszientraining mit klassischen Kräftigungsübungen erhalten Sie ein stabiles Fundament für die notwendige Mobilität in Alltag und Training. Eine intensive Cardioeinheit mit funktionalen Ganzkörperübungen rundet das ganzheitliche Training ab und sorgt dafür, dass Sie sich auch ordentlich auspowern können.

- Sie verbessern die Beweglichkeit und Gelenkflexibilität
- Sie kräftigen Rumpf- und Tiefenmuskulatur mit funktionalen Ganzkörperübungen
- Sie verbessern die Herz-Kreislauf-Funktion mit intensivem HIIT-Training (**H**och **I**ntensives **I**ntervall **T**raining)
- Sie reduzieren Ihren Stress- und Schmerzlevel durch Selbstmassage mit der BLACKROLL.

Anforderung: gute Stützfähigkeit auf dem Boden/der Matte.

Der Kurs umfasst 6 Einheiten á 60 Minuten:

ab **08. November montags, 18 Uhr** Raiffeisenhalle Göllesheim

ab **09. November dienstags, 19 Uhr** ONLINE in Ihrem Wohnzimmer

Mitzubringen sind eine Iso-Matte, warme rutschfeste Socken und enganliegende Kleidung.

Kosten:

Vereinsmitglieder 18 EUR, Nichtmitglieder 42 EUR für den gesamten Kurs.

Material (Blackroll, Duoball etc.) werden zur Verfügung gestellt.

Weitere Infos und Anmeldungen bei Sonja Schneeloch, 0170-8318639 oder

schneeloch@rahalfar.de.