

KURSPLAN 2022

Dein Workout mit Maik Hubrich

Sonntag 23.10.	Montag 24.10.	Dienstag 25.10.	Mittwoch 26.10.	Donnerstag 27.10.	Freitag 28.10.	Samstag 29.10.
	08:45 Uhr Faszien „Good Vibrations“ 30 min		08:45 Uhr Faszien „Good Vibrations“ 30 min			08:45 Uhr Faszien „Good Vibrations“ 30 min
11:00 Uhr Faszien Performance 45 min	11:00 Uhr Zirkel-Training 45 min		11:00 Uhr Zirkel Training 45 min			11:00 Uhr Zirkel-Training 45 min
		16:45 Uhr Faszien Performance 45 min			16:45 Uhr Faszien Performance 45 min	
17:00 Uhr Faszien Workout 45 min		17:30 Uhr Faszien „Good Vibrations“ 30 min		17:00 Uhr Faszien Workout 45 min	17:30 Uhr Faszien „Good Vibrations“ 30 min	

Maik ist gebürtiger Dresdner und startete bereits mit 10 Jahren mit dem Boxsport. Bis heute trainiert er mehrfach die Woche und ist auch als Trainer sehr aktiv. Er ist erst bereits seit vielen Jahren im Premesports Team und das Box-Athletics ist ein fester Bestandteil seines Lebens geworden.

Wenn Maik nicht gerade boxt, dann arbeitet er in Dresden als Tischler.





KURSBESCHREIBUNG

Faszien-Performance

Faszien sind in aller Munde. Und nicht nur die Medizin, nein auch im Fitnesssektor hat man die Vorteile eines gesunden Fasziengewebes erkannt. Unsere Faszien Performance ist ein Multitalent im gesundheitlichen Fitnessbereich. Spezielle Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Dazu gehören unterschiedliche Abläufe, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen werden und gleichzeitig eine Verletzungsprophylaxe darstellen. Es ist für jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet.

Faszien Workout

Lerne, wie du mit speziellen Übungen und durch unterschiedliche Abläufe, die das Fasziennetzwerk mit dehnen, springen, federn oder schwingen beweglicher machen, die Faszien wieder frei gleiten lassen kannst. Des Weiteren massiert eine zylinderförmige Schaumstoffrolle Beine, Rücken oder Fußsohlen tief unter der Haut.

Faszien „Good Vibrations“

Hier bringen wir den Organismus in Entspannung und pflegen unsere Mobilität und Beweglichkeit. In diesem Kurs darfst Du Dich runterfahren und mit sanften Bewegungen und Haltungen "Danke!" zu Deinem Körper sagen. Das Faszien-Good Vibrations ist fernab von Workouts und Belastungen. Nimm Dir einen Moment Zeit und tue Deinem Körper mit einer neuartig vibrierenden Faszienrolle etwas Gutes.