USI - Information Übungsbetrieb



POLEFITNESS MITTELSTUFE
10 Einheiten
Montags von 15:45-16:45
WO: F10 Sportfabrik, 1. Stock, Studio 1
Kursleiterin: Nicole Wegerer-Jeschke

Was ist PoleFitness und wie läuft eine Einheit ab?
Poledance war in aller Munde, aber Pole-Fitness macht uns richtig fit!
Wir erlernen gemeinsam bereits aufbauende und vor allem Kopfunter-Figuren und Kräftigungsübungen mit und an der Pole.
Getanzt wird in diesen Stunden nicht.
Es wird nach einem Warm-Up - einen Circuit geben - der die Übungen nicht nur in Technik und Präzision verfeinert, sondern auch die Kraft und Kraftausdauer gut auf Vordermann bringen wird.Nach einer sicherlich spannenden und vor allem abwechslungsreichen Einheit werden wir natürlich noch gemeinsam stretchen und dem Muskel wieder die Möglichkeit geben, sich zu entspannen und somit leichter zu regenerieren.
Wir nutzen alle gemeinsam und in Kombination den Pole-Stangenwald (10-15 Poles), um für alle Teilnehmer die gleichen Wiederholungen und die selbe Trainingseffizienz zu ermöglichen.

Mitzubringen:
Kurze Socken, Radlerhose oder kurze Sporthose, lange Hose zum darüber ziehen, Handtuch, Getränk, wer möchte kann eine eigene Yogamatte für die Stretching-Übungen mitbringen.

Infos zu mir...
Nicole Wegerer-Jeschke ist Dipl. Bewegungs- und Tanzpädagogin, unterrichtet seit 6 Jahren Poledance und Fitness-Stunden, hat bereits zig Poledance-TrainerInnen ausgebildet. Sie tanzt seit über 30 Jahren in vielen unterschiedlichen Sparten. Ihr seid also in den besten Händen!
Noch mehr Infos zum Angebot von Nicole findet ihr unter www.stagearts.at und auf der Facebook-Seite „StageArts“.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Einheiten mit Euch!