

Der neue Freitag in Oyten

Golden Fitness (10:00-11:00)

„Kraft und Beweglichkeit für den späten Alltag.“

Es gibt 7 Grundbewegungsarten aus denen jeder Alltag besteht: Hocke, Heben, Ausfallschritt, Rotation, Drücken, Ziehen und der Gang.

Du steigst in dein Auto ein? = Seitlicher Ausfallschritt mit Hocke.

Du packst deinen Einkauf vom Boden ins Regal? = Heben, Ziehen und Drücken.

Beweglichkeit, Atmung, Haltung, Gleichgewicht, Stabilisation und Koordination sind Grundfertigkeiten, die wir aufrechterhalten oder wieder schulen. Darüber hinaus ist es wichtig, jederzeit vom Boden wieder aufstehen zu können. Dies alles trainieren wir sanft mit dem eigenen Körpergewicht, Kurzhanteln, Gymnastikbällen, Halbbällen etc.

Der Trainer: Adriano Ditaranto (Est. 1984)

Qualifikation:

-Holistic Lifestyle Coach Level 2
(CHEK Professional)

-Lizensierter:

--Fitnesstrainer A

--Fitnesstrainer B

--Personaltrainer

--Medizinischer Fitnesstrainer

-Yoga- und Pilatestrainer

-Stretching-Instructor

-Program Design (Für Krafttraining)

-Primal Pattern Eating

-Primal Pattern Movement

„Warum ich Kurse gebe?“

Neben viel Spaß an Bewegung, Kontakt und Austausch mit Menschen, ist es *Eines*, was mich Sport gelehrt hat: *Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper!*

