

# Der neue Freitag in Oyten

## (Fun)ctional Bodyfitness (16:00-17:00)

*„DAS ganzheitliche Körperworkout, forme dein Body!“*

In diesem abwechslungsreichen Kurs erwarten dich Übungen und Methoden aller Art: Kraftausdauer, Bodyforming, Schnellkraft, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Stabilisation.... Dabei nutzen wir alles, was das Equipment hergibt: Langhantel, Kurzhantel, Kugelhantel (Kettlebell), Gymnastikball, Halbball (BoSu), Medizinbälle, alles, was sich noch im Lagerraum befindet und nicht zuletzt deinen eigenen Körper (Eigengewichtsübungen).

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet- denn: Wir machen Zirkeltraining in Intervallen (mal kürzere, mal längere), d.h. DU entscheidest wie viel du in dem Intervall machst! Ich stehe dir zur Seite, kontrolliere die Ausführung und sage dir auch gerne wenn ich denke, dass du kürzer oder länger treten solltest.

Dabei hören wir motivierende Musik (Freue mich über Wünsche) während der Timer und du seine Runden drehen.

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!*

