

# Aktuelle Fitness-Kurse in Bieringen



August 2025

**Montags:** 17.30 – 18.25 Uhr Step Aerobic mit Bodyworkout  
18.45 – 19.40 Uhr Bodyworkout – im Spiegelsaal (Fitness für jedes Alter)

**Mittwochs:** 19.00 – 19.55 Uhr  **ZUMBA® Workout**

**Bei schönem Wetter finden die Kurse im Freien statt.**

## **Erklärungen:**

**Step Aerobic:** Wer bereits an einem Step-Aerobic-Kurs teilgenommen hat, kennt die Herausforderung und die intensive Anstrengung, die damit verbunden ist. Mit Bewegungen nach rechts, links, oben, unten und seitwärts wird nicht nur der Körper intensiv beansprucht, sondern auch das Gehirn ist gefordert, Schritt zu halten. Neben der Ausdauer wird nämlich die Koordination geschult und auch noch der ganze Körper gestärkt. So werden Bauch, Beine, Po trainiert.

**Bodyworkout:** Unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. Hanteln, Tubes und Therabändern wird wöchentlich im Wechsel Arm - u. Brust - Muskulatur bzw. Bein- u. - Gesäßmuskulatur gekräftigt. Darüber hinaus wird in jeder Stunde die Bauch - u. - Rückenmuskulatur gestärkt. Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

**CIRCL Mobility** ist ein Trainingsprogramm, das die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert.

**Zumba-Workout:** Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert. Am Ende der Stunde gibt es noch einen kleinen Bodyworkoutteil und die beanspruchte Muskulatur wird gedehnt.

**Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.**

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin Silke Untch Tel: 0170/7513138  
oder per E-Mail: [t.untch@gmx.de](mailto:t.untch@gmx.de)

