

Fit durch den Winter mit Lambi

HIIT-Kurs



Bei dem HIIT-Training handelt es sich um ein intensives Intervalltraining ähnlich dem Cirkeltraining. Das sogenannte Functional Training wird ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht, durchgeführt. Kurze intensive Trainingsintervalle werden durch kurze Pausen zwischen den Übungen unterbrochen. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, bei dem alle Muskelgruppen trainiert werden. Durch die schnelle Übungsabfolge wird gleichzeitig das Herz-Kreislaufsystem gefordert. Der Kurs richtet sich eher an sportlich ambitionierte Personen, aber auch sportlich wenig Erfahrene können daran teilnehmen. Durch Alternativübungen, sowie Wahl des eigenen Tempos, kann jeder das Training dem eigenen Leistungsstand anpassen. Eine normale, gesunde körperliche Grundfitness sollte gegeben sein.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Wo: Bürgerhaus Gisselberg.
Wann: Donnerstag 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr
8 Termine vom 15. Januar bis 5. März 2026
Die Teilnahme für diesen Kurs ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!

Gymnastik und Balance für Jung und Alt



Wie schaffe ich es, Übungen in meinen Alltag zu integrieren, die mir guttun? Wie kann ich Muskeln trainieren um mein Gleichgewicht zu verbessern, ohne dass es in hartes Training ausartet? Welche Übungen bieten ein gutes Gegengewicht zum Alltag, gerade für Vielsitzer? In diesem Kurs lernen wir kleine Geräte für Gleichgewichtsübungen kennen und welche Übungen damit möglich sind. Die Geräte bieten eine Vielzahl von leichten bis schwereren Übungen, so dass jeder passende Übungen für sich finden kann.

Kursleitung: Silvia Gutberlet

Bitte Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

Wo: Bürgerhaus Gisselberg
Wann: Mittwoch 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
8 Termine vom 14. Januar bis 4. März 2026
Die Teilnahme für diesen Kurs ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko!