

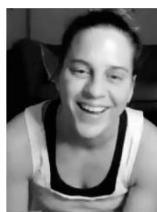
Klipper-Fitness Mai 2021



Trainer/in:



Ines Petersen: Ich bin studierte Diplom Sportwissenschaftlerin. Parallel Zusatzausbildung als Sporttherapeutin mit der Spezialisierung Traumatologie, Orthopädie und Rheumatologie! Ich habe 18 Jahre in der Rehabilitation gearbeitet. Seit vielen Jahren bin ich Athletiktrainerin im Klipper THC, im Mädchen und Jugendbereich, sowie bei den 1. Herren und 1. Damen tätig.



Petra Ernst: Hot Iron- und Hot Iron CROSS Instructor, zertifizierte PILATES-Lehrerin, zertifizierter KORCE®-Trainerin, seit über 15 Jahren beschäftige ich mich mit Yoga, Joggen, Krafttraining und Ernährung.



Tina Böhme: Ich bin Physiotherapeutin und Heilpraktiker für Physiotherapie mit Schwerpunkt auf Osteopathie und Orthopädie. Seit 11 Jahren zudem Yogalehrerin und auch seit dem letzten Jahr Meditationslehrerin und Hypnosetherapeutin. Ich unterrichte Hatha und Vinyasayoga mit kleinen, geführten Meditationseinheiten.



Benjamin Linke: Ich bin Sport- und Bewegungswissenschaftler. Seit 6 Jahren Athletiktrainer im Leistungs- und Nachwuchsleistungssportbereich tätig. Bei Klipper trainiere ich seit November die 1. Damen, 1. Herren sowie die männlichen Jugendmannschaften im Hockeybereich. Ich selber liebe Sport bei dem man sich richtig auspowern kann!

Kurs:

Complete Body Workout: In dieser Stunde werden alle Elemente von Fitness trainiert - *Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Kraftausdauer!*

HOT IRON®: Master-Stunde für alle die Lust auf ein mitreißendes Kraft-Ausdauertraining für den ganzen Körper haben - *Optimalerweise mit der Langhantel, alternativ auch mit anderen Gewichten, wie Kurzhanteln, Scheiben bis hin zu Wasserflaschen und dem Hockeyschläger möglich.*

Pilates: Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur - hier stärkst du primär deinen Beckenboden und die Bauch- und Rückenmuskulatur. Pilates kombiniert in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. *Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte gestärkt und die ganze Körpersilhouette gestrafft.*

Yoga: Durch Yoga werden Körper, Geist und Seele gestärkt und Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit gefördert. Es wird dazu eingeladen in dem Kurs Poweryoga (eine dynamische Form des Hatha Yogas) - *inklusive geführter Meditationen und positiver Affirmationen - gemeinsam zu erleben und zu innerer Ruhe zu finden.*

Core & Stretch (Basic): In diesem Kurs trainierst du gezielt deine Bauch- und Rückenmuskulatur. Nicht nur gegen Rückenschmerzen hilft ein gut trainierter CORE auch beim Tennis und Hockey spielen sorgt sie für eine effiziente Kraftübertragung zwischen den Beinen und dem Oberkörper - *abgerundet wird diese Trainingseinheit durch ein gezieltes Dehnen der im Alltag viel belasteten Muskulatur.*

HIIT (Fortgeschrittene): In dieser kurzen, aber hochintensiven Einheit trainierst du nicht nur deine Ausdauer auch deine Muskeln werden es spüren. HIIT bedeutet hochintensives Intervalltraining und man verbrennt mit keiner anderen Trainingsart so viel Kalorien - *wer fit bleiben will, bereit ist richtig zu schwitzen und nur wenig Zeit hat, ist hier genau richtig.*