

Stella Lehm
Bittermarkstr. 52
44229 Dortmund
H: 0172-159 32 09



Fitness Body Kurs/ Workout

Unsere Stunde richtet sich an Alle, die Zeit, Lust und Ehrgeiz haben, ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Dabei wird (auf rückengerechte Art) ein hoher Anstrengungsgrad gefordert, ohne den Spaß aus den Augen zu verlieren. Nach der dynamischen Aufwärmphase, mit verschiedenen Geräten, gehen wir fließend in den Hauptteil über.

Mit großen und kleinen Bewegungen wird der ganze Körper gefordert, um eine optimale Neuro-Muskuläre Zusammenarbeit zu erreichen. Das Geheimnis sind Moves, die ihre Muskeln nicht isoliert beanspruchen, sondern die komplette Körpermitte fordern. Schon nach kurzer Zeit stellt sich ein neues Körpergefühl ein.

Die Vorteile dieser Herangehensweise sind:

- ⌚ Muskuläre Kraft-Ausdauer
- ⌚ schnellerer Fettabbau
- ⌚ Festigung des Bindegewebes
- ⌚ Ausgleich von Muskulären Dysbalancen
- ⌚ Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
- ⌚ allgemeine Verbesserung der Haltung

Am Ende der Stunde führen wir spezielle Übungen durch, die die Kondition verbessern. Denn eine gute Kondition ist genauso wichtig, wie Flexibilität und Körperbeherrschung.

Abgerundet wird die Stunde durch ein paar Minuten Entspannung, in denen wir uns langsam Dehnen.

Wann findet der Kurs statt?

Freitags um 10.00 Uhr (60 Minuten)
10-er Karte kostet für Einsteiger 90,-€

Wer leitet den Kurs?

Ich bin Stella Lehm, eine anerkannte Diplom Gymnastik-Lehrerin und Physiotherapeutin. In meiner 20 jährigen Praxis habe ich noch zusätzliche Ausbildungen in den Bereichen Aerobic („Stepper“), Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik und Medizinisches Faszientraining absolviert.
Handy-Nr.: 0172-1593209