Fit werden mit der VHS Bergkamen

Die VHS Bergkamen beginnt am 21. Oktober 2022 mit zwei neuen Angeboten der Gesundheitsbildung. Trainerin Kathrin Deimann lädt Interessierte in der Zeit von 16.15 bis 17.45 Uhr zum „Fitnesstraining für mollige und untrainierte Frauen“ ein. Vielen molligen und untrainierten Frauen fehlt der Mut, Sport zu treiben. Eine regelmäßige sportliche Betätigung ist wichtig, denn durch ein entsprechend gut dosiertes Training werden Sie leistungsfähiger und fühlen sich fit. Moderne Musik, dazu ein effektives gymnastisches Training, ein angemessenes Herz- und Kreislauftraining, Kraft- und Ausdauerübungen, Bauchmuskeltraining und Entspannung – und schon macht das Bewegen in einer tollen Gruppe Spaß.

Im Anschluss, in der Zeit von 18 bis 19.30 Uhr, bietet Kathrin Deimann „HIIT – Hochintensives Intervalltraining“ an. Dabei wechseln sich kurze, anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness steigernder Effekt erzielt werden. Hier erfahren die Aktiven, wie lange sie dran bleiben müssen, um von HIIT zu profitieren, welche Ausrüstung sie brauchen und bei welchen Beschwerden dieses Training hilft. Anmeldungen sind jederzeit und ganz bequem über die Homepage der VHS Bergkamen unter www.vhs.bergkamen.de möglich. Gerne nimmt das Team der VHS Anmeldungen auch telefonisch unter 02307-284952 oder 284954, per E-Mail an vhs@bergkamen.de sowie persönlich entgegen.