

DIENSTAG

FITNESS



Du hast Lust

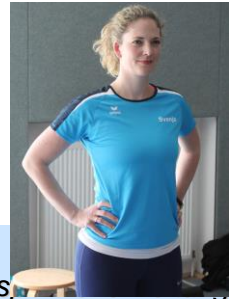
- auf ein effektives Ganzkörpertraining?
- das Kraft- und Ausdauertraining an Geräten und im funktionellen Bereich kennenzulernen?
- dich in einer Gruppe mit viel Spaß auszuworken?

Dann bist Du beim Fitnesskurs im BW96 Studio genau richtig! Hier lernst Du das richtige Training an Geräten und im freien Bereich sowie unterschiedliche Trainingsformen kennen und wie Du dein Trainingsziel erreichen kannst!

Kurs-Nr.: G30268

Zeit: 13:30 – 14:30 Uhr

Ort: Blau-Weiß 96 Studio



Mein Name ist Svenja Hammerschmidt.

Ich bin seit einem Jahr bei Blau-Weiß 96 die Sportlehrerin des Bereiches Fitness & Gesundheit. Hier betreue ich das BW96 Studio und gestalte unser vielfältiges Kursprogramm.

Ich bin studierte Sportwissenschaftlerin sowie ausgebildete Fitnesstrainerin und habe jahrelange Erfahrungen im Bereich Fitnesstraining, betriebliche Gesundheitsförderung und als Sportlehrerin.

Mir macht es sehr viel Spaß, unsere Sportler, insbesondere die Jugendlichen, bei ihren unterschiedlichen Trainingszielen zu unterstützen, ihnen zu zeigen, wie man optimal trainiert, sich ausworkt und dabei noch Spaß hat!