

# Kursplan

Das perfekte Workout mit Marita Schmitz

Sonntag 31.07.	Montag 01.08.	Dienstag 02.08.	Mittwoch 03.08.	Donnerstag 04.08.	Freitag 05.08
09:00 Uhr Mobility Flow 30 min	09:00 Uhr Body Balance 45 min			09:00 Uhr Mobility Flow 30 min	09:00 Uhr Body Balance 45 min
11:15 Uhr Faszien – Performance 45 min				11:15 Uhr Faszien – Performance 45 min	11:15 Uhr Mobility Flow 45 min
		16:45 min Mobility Flow 30 min	16:45 Uhr Functional Lights 45 min		
	17:00 Uhr Functional Lights 45 min	17:15 min Faszien – Performance 45 min	17:30 Uhr Body Balance 45 min		

Marita ist Diplom Sport- und Fitnesstrainerin (IST) und verfügt über ein breites Spektrum an Lizenzen mit Spezialgebieten wie z.B. Personal Training, Rückenfit, Functional Training, Faszientraining und Ernährungsberatung. Als Kind ist sie sportlich mit Leistungsturnen gestartet und über Tennis zum gesundheitsorientierten Fitnessstraining gelangt.

Maritas Motto:

„If it doesn´t challenge you, it doesn´t change you.“  
(Fred Devito)

Ihre Freizeit widmet Marita ihrem eigenen Triathlontraining oder sie genießt gern Tapas oder Sushi gemeinsam mit Freunden in Hamburg.



# Kursbeschreibung

## Functional Training Light

Kluge Power für Deine „Alltagsmuskulatur!“

Kräftige und stabilisiere Deinen Bewegungsapparat mit gezielten und abwechslungsreichen sowie effektiven Bewegungsabläufen. Erhöhe Deine muskuläre Kraft und Ausdauer und straffe Deine Muskeln.

## Mobility Flow

Beweglich und geschmeidig wie eine Katze!

Erhöhe die Mobilität deines Bewegungsapparates insbesondere Hüfte, Rücken und Schultern und beuge so Verletzungen vor. Mobility Flow ist die perfekte Ergänzung zu Deinem Kraft- und Ausdauertraining, Wohlbefinden inclusive.

## Body Balance

Verbessere deine Beweglichkeit und Kraft! Die Kombination aus Yoga, Pilates & Tai Chi ist der perfekte Mix, um Deine Beweglichkeit und gleichzeitig Deine Kraft zu steigern. Besonders freuen darfst Du Dich auf die beruhigende kleine Meditation zum Abschluss.

## Faszien-Performance

Faszien sind in aller Munde. Und nicht nur die Medizin, nein, auch im Fitnesssektor hat man die Vorteile eines gesunden Fasziengewebes erkannt. Faszien-Performance ist ein Multitalent im gesundheitlichen Fitnessbereich. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Workout zeigen wir Euch wie.

Das Faszien-Performance richtet sich an Dich, wenn Du eine facettenreiche neue Fitnessart kennenlernen möchtest und ist für beide Geschlechter und jedes Fitnesslevel gleichermaßen geeignet.