

Mai 2025

Starke Mitte und Beweglichkeit

Beckenboden im Fokus



Angebot der Abteilung Fitness

Dieser Kurs konzentriert sich auf die Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit mit einem besonderen Fokus auf den Beckenboden. Durch gezielte Übungen stärken wir die Muskulatur und fördern die Flexibilität, was zu einer besseren Körperhaltung und mehr Wohlbefinden führt.

Kursinhalte:

- Einführung in die Beckenbodenmuskulatur
- Kraftübungen für den gesamten Körper, besonders für unsere Mitte
- Beweglichkeitsübungen zur Verbesserung der Flexibilität

Wir freuen uns besonders über die Teilnahme von Männern.

Dienstags: 17:15 – 18:15 Uhr

Insgesamt 12 Termine vom 24. Juni bis zum 30. Sept. 2025, mit einer dreiwöchigen Unterbrechung des Kurses vom 22. Juli bis einschl. 05. Aug.

Ort: Gymnastikraum im Untergeschoss des FTU (Fortbildungszentrum Technik und Umwelt, außerhalb des umzäunten Campus Nord)

Trainerin: Judith Jung (DTB-Kursleiterin Beckenboden)

Gebühren:

Für Nichtvereinsmitglieder 36 €; für Vereinsmitglieder 24 €; für Fitnessmitglieder, die im 3. Quartal auch Powerfit, Coretraining, Zumba besuchen, 12 €.

Mitzubringen sind geeignete lockere Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch. Schuhe werden nicht benötigt, Socken nach eigener Wahl. Umkleideräume sind vor Ort.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Anmeldung und weitere Info bei Ulrike Stegmaier

(ulrike.stegmaier@kit.edu, Tel. 0721-608-24981)

sportgruppe.eu



Sportgruppe am KIT e.V.,
Postfach 3640,
D-76021 Karlsruhe