

Gesundheits-/ Fitness-Safe!

Neue Kurse im FitnessSafe



... mit Karina Fischer *** NEU ***** NEU ***** NEU *******

Seit über 20 Jahren gehört Sport intensiv zu ihrem Alltag. Leidenschaft, Begeisterung und Spaß sind so stark gestiegen, dass es zu ihrem Hauptjob geworden ist. Dies sind ihre erworbenen Lizenzen: Personal Trainer A-Lizenz BPT; Neuro Athletik NAT Workshop; Rückenschullehrer Hochschulzertifikat; Rehasporttrainer Lizenz Orthopädie, Innere Medizin und Herzsport; Orthopädische Knieschule; Ausbildung zum Pilates Pädagogen; Fachausbildung Faszientrainer; Groupfitness Instructor; Step Aerobic Trainer; Body Toning Spezialist; Core Functional Trainer; Leitung Sportkursbereich; Sportleitung Clubhotel Türkei spezielle Begleitung Tennisspieler

Step Workout – mittwochs von 17:00 – 18:00 Uhr

Dieser Kurs ist ein Ausdauertraining, Bodyshape und Stretching. Ein Training, das den ganzen Körper trainiert, Gelenke mobilisiert und bewegt.

mittwochs 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.

Ü 50 Mobility – montags von 12:30 – 13:30 Uhr

Ein Kurs, der sich an alle richtet, die wieder mehr Beweglichkeit erlangen möchten. Dieses Training beinhaltet eine Kombination aus Dehnübungen sowie Koordination und verhilft zu mehr Vitalität und Beweglichkeit im Alltag.

montags 06.05., 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 23.07., 29.07.

... mit Shahki

Shahki ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und hat ihr Examen als Sporttherapeutin an der Berufsschule Weber-Schule in Kooperation mit dem DVGS und der Sporthochschule Köln absolviert. Sie verfügt über viel Erfahrung durch ihre Tätigkeiten für Fitness-Studios und Sportvereine in und um Düsseldorf. Das Kursspektrum reicht von Full Body Workout, Core Fit über Power Step, Tae Bo bis hin zu Stretch & Relax, Mobility sowie Rückenfit.

Rücken-Fit-Workout - mittwochs von 18:30 – 19:15 Uhr und freitags von 13:00 – 13:45 Uhr

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Rumpfmuskulatur in Verbindung mit dreidimensionalen Ganzkörperübungen. Ziel ist, dass die Teilnehmer eine stabile Rumpfmuskulatur aufbauen. Diese stellt die Basis für sämtliche Bewegungen im Alltag dar und kann durch ein kontinuierliches Training die allgemeine Mobilität und das Wohlbefinden deutlich verbessern.

mittwochs 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06., 03.07., 10.07., 17.07., 24.07., 31.07.

freitags 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.

Anmeldung

Sollten Sie an den vorgenannten Kursen Interesse haben, bitten wir Sie, sich bei **Sonja Grabowski**,
Tel.: 0211/883-1333 oder **Gaby Zündorf**, **Tel. 0211/883-1837** anzumelden.

Kosten:

Mitglieder der SG Deutsche Bank Deutschland e.V. zahlen € 30,-- pro Kurs; Nichtmitglieder € 55,-- pro Kurs. Die Zahlungsmodalitäten werden Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt. Mitglieder der Sparte Fitness zahlen keine Kursgebühren.

Nur für Mitglieder der Sparte FITNESS (ohne zusätzliche Kosten):

**Massagen (wenn gewünscht mit anschließender Mobilisierung/Sportphysio u. Schröpfen),
Geräte-Einweisungen, Personaltraining bei Shahki (fortlaufend mittwochs Termine buchbar)**

13:00 Uhr – 15:00 Uhr

Die **Terminvergabe** erfolgt im 20-Minuten-Rhythmus im Betriebsratsbüro bei **Sonja Grabowski**,
Tel.: 0211/883-1333, oder **Gaby Zündorf**, **Tel. 0211/883-1837**.

Bitte bringen Sie zur Massage ein **Handtuch** mit.