



Kursbeschreibungen

| Kursname | Beschreibung |
|--------------------------|---|
| Fit in den Tag | Starte sportlich in einen tollen Tag auf Borkum. Dieser Kurs enthält sanfte Kräftigungs- und Dehnungsübungen und ist für alle Level geeignet. Bitte bringe ein Handtuch mit. |
| Functional Fitness | In dieser Stunde für Anfänger und Fortgeschrittene arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht. Abwechslungsreiche Übungen kräftigen deinen ganzen Körper. |
| Bootcamp | Sand, Spaß und stählerne Muskeln bekommst du in dieser Stunde. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht und Equipment. Hier kommst du garantiert ins Schwitzen! |
| Regeneration & Mobilität | Du möchtest dich bewegen und flexibler werden? Diese Stunde ist ideal zur Regeneration nach einer anstrengenden Beachvolleyball Einheit geeignet oder zum Lockern deines Körpers nach einem Strandtag. Bitte ein Handtuch mitbringen. |
| Für Starke SilberRücken | Ü50 - nur für Männer, gesund und fit. Trainiere mit Gleichgesinnten und kräftige deinen gesamten Körper. Wir konzentrieren uns besonders auf die Rückenmuskulatur und das Gleichgewicht. Handtuch nicht vergessen! |
| Golden Girls | Ü50 - nur für Damen, gesund und fit. Leichtes Stretching und Workout speziell für Frauen ab 50. |
| Ü50 Training | Gemeinsames Training für alle ab 50. und kräftige deinen gesamten Körper. Wir konzentrieren uns besonders auf die Rückenmuskulatur und das Gleichgewicht. Handtuch nicht vergessen! |
| HIIT | Intervalltraining vom Feinsten. Ein Full Body Workout für Anfänger und Fortgeschrittene. |
| TwerXout | Tanzen, heiße Rhythmen und viel Spaß. Beim TwerXout trainierst du Po und Beine und verrennst ordentlich Kalorien. Lerne die coolsten Choreos! |
| Stretch&Relax | Gehe es entspannt an und genieße die Strandatmosphäre bei einer Einheit Stretch&Relax. Bringe bitte ein Handtuch mit. |
| Easy Running | Intervall Lauftraining - für alle denen einfaches Joggen zu langweilig ist. |
| Outdoor Fitness | Ganzkörperworkout ausschließlich mit Geräten, die in der Natur zu finden sind. |
| Freelatics | Hier wird das eigene Körpergewicht bewusst als Gerät eingesetzt. Wer braucht schon Hanteln... |
| ReaktivesTraining | Stabilitätstraining für die schnellen Muskelfasern / Perfekt, um im Sand zu trainieren |
| Footballworkout | Ein Ball; 2 Tore... Mehr gibt es nicht zu sagen |
| Zirkeltraining | Wir machen Intervalltraining mit mehreren verschiedenen Stationen - so wird es nicht langweilig. |
| Qi Gong | Vitalisierung durch entspannende und belebende Übungen chinesischer Tradition |
| Kraftzirkel | Kräftigungsübungen an diverse Stationen um den Körper ausgeglichen und harmonisch zu trainieren. |
| Tabata | Hochintensives Training mit kurzen Wechseln zwischen Belastung und Erholung zu passender Musik. |
| Strandgymnastik | Der Klassiker für Jung und Alt. Lasst uns gemeinsam am Strand in Schwung kommen! |
| Bikinifigur | Kräftigungsprogramm mit Schwerpunkt Körpermitte und Oberschenkel. Bitte ein Handtuch mitbringen. |
| Sixpack | Intensives Kräftigungsprogramm, Schwerpunkt Bauchmuskulatur. Bitte ein Handtuch mitbringen. |