

PowerRobic® Masterclass

<< POWER meets AEROBIC >>

PowerRobic® ist ein am „HIT– Training“ (Hoch Intensives), orientiertes Ganzkörperworkout zu belebenden Musik–und Technobeats, inspiriert von den Hits der 90s. Für alle Fitnesslovers, die mehr Ausdauer und Kraft erzielen wollen und das bei einer tollen Ohrwurm Musik mit hohem Bekanntheitsgrad. Durch den Einsatz von funktionellem Equipment (Kleinhanteln, Hula hoop, Stepper, Booty bänder usw.) erzielen wir noch bessere Resultate.

PowerRobic® ist ein lizenziertes Group-Fitness-Programm aus Sachsen, Start-Up war 2017 auf der FIBO in Köln. Eine individuelle und leichtverständliche 1-Day-Online-Education zum/zur PowerRobic® Trainer/in steht ebenfalls dauerhaft zur Verfügung. Unsere 60-minütige Masterclass bei der Sportakademie Dresden umfasst folgende Phasen:

1. Warm Up (Vorbereitung auf die intensive Workout-Stunde)
2. Pre-Warm Up + Low Impact Phase (einfache und leichte Aerobicvariationen)
3. Kraft / Ausdauerphase mit Kleinhanteltraining (0,5 kg)
(Herzfrequenzsteigende Workouts)
4. Cardio- / High Impactphase (Trainiere am Limit! Hochintensive Phasen mit Sprüngen, Plankings, Cardiotraining)
5. Floorwork Phase (Muskelaufbau- und Definitionstraining von klassischen Problemzonen – „BBP“)
6. Cool Down (Senkung Herzfrequenz, langsame und fließende Bewegungen, statisch und/oder dynamisch)

Bitte halte für die Stunde festes Schuhwerk bereit und eine Gymnastikmatte. Kleinhanteln werden von uns in begrenzter Anzahl bereitgestellt. Eine Teilnahme am Training ist auch ohne Kleinhanteln oder mit Wasserflaschen (0,5 l) möglich. Unser Dresdner Mastertrainer-Team, unter Leitung von Susi Küttner, freut sich auf eine powergeladene Stunde mit Euch!

#weareone

Platz für deine Notizen:

