



Neue Kursstunden mit Carina



Fitnesskurse Carina

Dienstag 18:30 Uhr – 19:00 Uhr:

Burning Abs

Bring deine Bauchmuskeln so richtig zum Brennen. Fettröllchen sind deine größten Feinde. Lasse sie mit diesem intensiven 30-minütigen Bauchmuskeltraining Stück für Stück verschwinden.

Dienstag 19:00 Uhr - 20:00 Uhr:

Body Definition

Trainiere deinen ganzen Körper und bring dich somit ganzheitlich in Form. Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht stärkst du effektiv Arme, Beine, Po und Rücken. Das hoch intensive Intervalltraining sorgt nicht nur für Kraft sondern auch für eine gute Fitness.



Hallo, ich heiße Carina und bin ab November eure Dienstags - Fitnesstrainerin beim ESV. Hauptberuflich arbeite ich als Lehrerin und unterrichte unter anderem das Fach Sport.

Sport ist einfach eine große Leidenschaft von mir. Nicht nur im Beruf, sondern auch in meiner Freizeit liebe ich es ordentlich Gas zu geben.

Sport ist für mich ein Lebenselixier.

Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam zu schwitzen und fit zu sein. Schau doch einfach mal vorbei.