

Fit motion Event 2022



Beweglichkeit fördern – Gesundheit stärken – Neues kennenlernen – Lachmuskeln trainieren! Na, wie tönt das?

35 Personen fanden, dass das supergut tönt. Kein Weg war ihnen zu weit. Christoph Gerber, Präsident von SATUS Kriens, und Susanne Heiniger, Vertreterin von SATUS Schweiz, hiessen die Teilnehmenden in der Krauerhalle in Kriens herzlich willkommen.

In folgende Bewegungsarten erhielten die Anwesenden einen Einblick:

SWEM Trampolin

Sich mehr zu bewegen, das tönt anstrengend. Und dann noch regelmässig... Was aber, wenn Bewegung Spass machen würde? Wenn es fast automatisch geht? Und wenn es dazu noch erstaunlich wirksam wäre? Das SWEM Trampolin bietet alles. Fett verbrennen—ganz locker und mit Spass! Auf dem SWEM Trampolin schwingen aktiviert ganzheitlich.



Everdance®

Everdance® Das sind einfache Tanzschritte aus dem Paartanz in Kombination mit zusätzlichen Bewegungselementen und das Besondere daran... es braucht keine*n Tanzpartner*in! Man tanzt Everdance® nämlich allein in der Gruppe. Die Palette der Tänze ist gross, das geht zum Beispiel von Tango Argentina, Mambo, über Samba bis hin zu Bachata.



Faszien

Die Faszien werden auch als Bindegewebe oder Gewebefasern bezeichnet. Sie durchziehen den ganzen Körper und alle Muskeln. Mit gezielten einfachen Bewegungen können wir die Faszien lockern und so den Muskeln den nötigen Raum für die Beweglichkeit lassen. Am Workshop wird gelernt, wie die Bewegungsabläufe ohne Hilfsmittel durchzuführen sind.



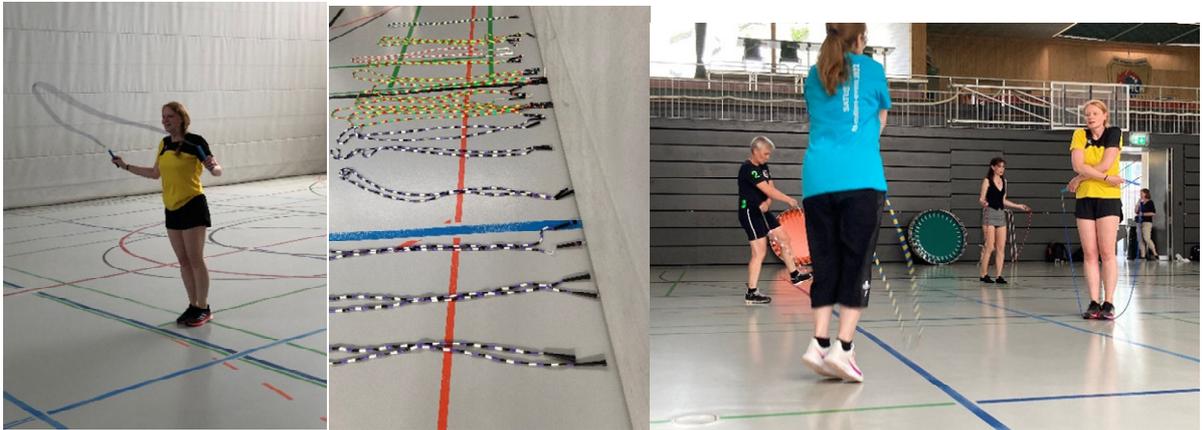
Piloxing

Im Piloxing werden die schnellen Bewegungen des Fitness-Boxens mit den ästhetischen Übungen des Pilates kombiniert. Das gibt ein Intervall-Training, in dem der Kreislauf gestärkt, das Fett verbrannt und der Muskel aufgebaut wird.



Ropeskipping

Die Dragon Jumpers des SATUS Kriens öffnen Dir in diesem Workshop einen Einblick ins Ropeskipping. Mit einfachen Tricks kannst Du nach dieser Stunde begeistern.



SpikeBall

Zwei Teams mit jeweils zwei Spielern stehen um ein rundes, aufgespanntes Netz. Jedes Team versucht, den Ball so geschickt auf das Netz zu schlagen, dass daraus ein Fehler der Gegner resultiert. Ein schnelles Spiel, welches einfach gelehrt werden kann und viel Spass bereitet.



Der Apéro in der Mittagspause spendierte SATUS Kriens.

Mittagsmenu: gemischter Salat, Fusilli mit zwei verschiedenen Saucen (mit und ohne Fleisch) und Cakes. Der Küchenchef und die gesamte Küchencrew können wärmstens weiterempfohlen werden!



Die Teilnehmenden schwitzten Liter um Liter. Vier Angebote konnten besucht werden. Bewundernswert hielten alle bis zum Schluss durch. Auch das Training der Lachmuskeln kam nicht zu kurz.

Im Namen aller Teilnehmenden bedanken wir uns bei der Crew von SATUS Kriens und den Kursleitenden! Toll gemacht! Hut ab!

Wir hoffen, möglichst viele bekannte Gesichter am SATUS Fit motion Event im Mai 2023 wiederum begrüßen zu dürfen.