

17. Osnamotion 2019: Neue Fitness-Trends mit Presentern aus Italien, den Niederlanden und Deutschland

Die 17. Osnamotion ist dieses Jahr noch internationaler als in der Vergangenheit: Mit Janneke Bakker aus den Niederlanden, Renè Pomarè aus Italien sowie Gunda Slomka aus Hannover und Kerstin Bredehorn aus Dortmund stellen Presenter aus drei



Nationen die neusten Group-Fitness-Trends am 16. November auf der Fitness-Convention des StadtSportBundes Osnabrück (SSB) vor – jeder mit einem eigenen Schwerpunkt.

Das „Spartan System“ ist ein innovatives Athletik-Training mit dem eigenen Körpergewicht, welches von der Ausbildung der Soldaten Spartas inspiriert ist. Dem gegenüber entsteht durch Tensegrity Flow ein Bewegungsfluss, der durch Kraft- und Beweglichkeitsübungen das Gewebe versorgt, Energien weckt und Kräfte hervorzaubert. Darüber hinaus werden neue Trends und Ideen aus dem Pilates, dem Faszientraining und dem Step-Aerobic vorgestellt sowie ein modernes, dynamisches Rückentraining.

Die Osnamotion richtet sich an Trainer und Übungsleitende aus Sportvereinen und kommerziellen Sportanbietern sowie an Fitness-Sportler mit Vorerfahrungen. Sie beginnt am 16. November um 9:15 Uhr und findet in der Sporthalle der IGS Eversburg statt (Grüner Weg 15, 49090 Osnabrück (Eversburg)). Bisher liegen bereits über 140 Anmeldungen vor, es sind noch wenige Plätze frei.

Weitere Informationen, Programm und Anmeldung