

Osnamotion: Powerkurse stark nachgefragt – Fotos im Beitrag

„Functional Flow“ und „Coordination & Balance Trainings“ waren die begehrtesten Kurse auf der diesjährigen Osnamotion des StadtSportBundes Osnabrück. „Functional Flow“ ist ein Workout für den gesamten Körper, das mit fließenden Übergängen zwischen den Übungen zu Musik durchgeführt wird. Presenterin Pia Victoria Thiemann aus Berlin bestach bei ihren Kursen durch ihre motivierende Art, die von vielen Teilnehmenden hervorgehoben wurde.



Über 100 Fitnessbegeisterte trafen sich vergangenen Samstag in der VereinsSporthalle Limberg in Osnabrück, um ihrem Hobby im Gemeinschaftserlebnis nachzukommen. Das vom StadtSportBund Osnabrück veranstaltete Event wurde dieses Jahr erstmals mit Kursauswahl schon bei der Anmeldung durchgeführt.

Zu den wichtigen sportmotorischen Eigenschaften zählen Koordination und Balance. Stabilisierung von Bändern, Gelenken Muskeln und Sehen sowie ein unterstützendes Gleichgewichtstraining erlebten die Teilnehmer:innen bei den „Coordination & Balance Trainings“ von Rebecca Barthel aus Hamburg, die mit TOSO X Step und Functional Circuit zwei weitere Powerkurse anleitete.

Die Step-Kurse führte Janneke Bakker aus den Niederlanden durch. Ihre energiegeladene und begeisternde Art wurde von den Teilnehmenden zu 100% mit „Doppelsmiley-Bewertungen“ honoriert – ein Feedback, das ebenfalls von der Osnabrückerin Julia

Matus mit „Pilates Flowing Pairs“ erreicht wurde. Dabei werden immer zwei klassische Pilates-Übungen kreativ miteinander kombiniert, sodass sie im Flow hintereinander trainiert werden können. Der Kurs war im Vorfeld am schnellsten ausgebucht.

Erstmalig dabei und ebenfalls aus Osnabrück präsentierte Ann-Kathrin Jeda Dance-Yoga oder DaYo. Beim DaYo verschmelzen klassische Yogaelemente mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer fließenden Choreografie – für viele ein optimaler Ausklang des Events.





Mehrzweckraum



Trainingshalle

