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

Osnamotion – Frühbucherrabatt noch bis zum 10. Oktober

Am 12. November um 09:15 Uhr startet die 14. Osnamotion in Osnabrück. Bei Anmeldung bis zum 10. Oktober gilt der ermäßigte Frühbucherrabatt, anschließend muss die volle Teilnehmergebühr bezahlt werden.

Der StadtSportBund Osnabrück konnte wieder vier Top-Presenter für das Event verpflichten. Romeyo Weiss und Serkan Vural aus Berlin, Kerstin Hecking aus Bad Nenndorf und Julia Matus aus Osnabrück werden mit ausgewählten Masterclasses einheizen und neue Trends vorstellen.

Inhaltlich liegt der Schwerpunkt auf Step Aerobic Serkan und funktionellen Workouts wie „Functional Gym“ und „Strong“. Dazu kommt das neue Ganzkörpertraining „Fitclixx“, einem choreographischen Workout mit Drumsticks. Faszien Pilates, TriLoChi und Chiyoga runden das Programm ab.

Die Osnamotion findet **2016 am 12. November** statt – wie gewohnt im Schulzentrum Eversburg (Anfahrt siehe unten).

- Zur Ausschreibung
- Zum Schnellüberblick und zur Anmeldung mit unserem Flyer.
- Direkt zur Online-Anmeldung für schon entschlossene.

- Fotoalbum von vergangenen Veranstaltungen