

Jedermann FIT-MIX



Die Trainingsstunde wurde erweitert!

Seit Anfang des Jahres 2008 haben nun auch Männer die Möglichkeit mit den ca. 20 Frauen zu trainieren. So gewann die Fitness-Stunde noch ein bißchen mehr an „Mix“.

Die Kerninhalte in den Stunden sind Kräftigung, Herz-/Kreislauftraining, Koordination, Mobilisation und Entspannung.

Durch ein abwechslungsreiches Sportprogramm, wie z.B. Zirkeltrainings, Intervalltrainings, Aerobic, Workouts, Spiele oder auch Rückenfitness bringen wir ein bunt gemixtes Angebot auf den Trainingsplan.

Der Einsatz von Handgeräten, wie Stäbe, Hanteln, Tubes oder Therabänder sorgen häufig für schweißtreibende, aber auch spaßige Stunden.

Auch Hindernisparcours dürfen ab und zu nicht fehlen.



Mittlerweile sind wir ein bunter Haufen Männer und Frauen im Alter zwischen 14 und ca. 50 Jahren und treffen uns immer

donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr in der Sonderschulturnhalle

Unsere Übungsleiterin:

Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene,
Profil Herz/Kreislauf

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

**Ansprechpartnerin: Heike Holl
Tel. 07363 / 95 20 70**