

Jedermann FIT-MIX



Das  Angebot

Unser Motto: Die Mischung macht's

Effektives Training mit Spass, unterstützt mit motivierender, aktueller Gute-Laune-Musik

Wir wollen mehr, deshalb darf's auch mal etwas anstrengender sein

Unsere Ziele: Herz-/Kreislauftraining, Kräftigung, Koordination und Mobilisation.



Mit Ausdauertraining, Athletic-Training, Zirkeltraining, Intervalltraining, Aerobic, Workout, Skigymnastik, Spiele, Hindernisparcours, maxx. F-Stunden, Rückenfitness...

Wir sind ca. 20-25 Frauen und Männer ab 16 Jahren und freuen uns über jeden „Nachwuchs-Fit-Mixer“

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr in der Sonderschulturnhalle

Kontakt:	Heike Holl ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz/Kreislauf Tel. 07363/95 20 70	oder	Petra Wist (Abteilungssprecherin) Tel: 07363/49 80
----------	---	------	---