



# Jedermann FIT-MIX



Das



Angebot

## Effektives Training mit Spass...

---

Herz-/Kreislauftraining, Kräftigung, Koordination und Mobilisation sind die Schwerpunkte in unseren Trainingseinheiten.

Begriffe, wie Squats, Sit-ups, Liegestütze, Burpees, Ausfallschritte, Bergsteiger u.v.m. gehören zum Trainingsprogramm.  
Und das steht abwechselnd auf unserem Trainingsplan:

Ausdauertraining, Athletic-Training, Cross-Training, Zirkeltraining, Intervalltraining, Aerobic, Workout, Skigymnastik, maxx. F-Stunden, Rückenfitness...

Wir sind ca. 25-30 Frauen und Männer ab einem Alter von 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
----------	---	------	---