

Das



Angebot:

Jedermann FIT-MIX

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

Und das steht abwechselnd auf unserem Trainingsplan:


Athletic-Training, Cross-Training, Intervalltraining, Aerobic, Skigymnastik, BBP, Rückenfitness...



Wir sind ca. 25-35 Frauen und Männer ab einem Alter von 16 Jahren und freuen uns über jeden Nachwuchs-Fit-Mixer.

Begriffe, wie Squats, Sit-ups, Liegestütze, Burpees, Ausfallschritte, Bergsteiger u.v.m. gehören zum Trainingsprogramm.



Unsere Übungsleiterin: Heike Holl ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz/Kreislauf Tel: 07363/95 20 70	
Unsere Trainingszeiten:	Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr in der Sonderschulturnhalle.
Kontakt:	Elena Frei Tel: 07363/4 09 86 78