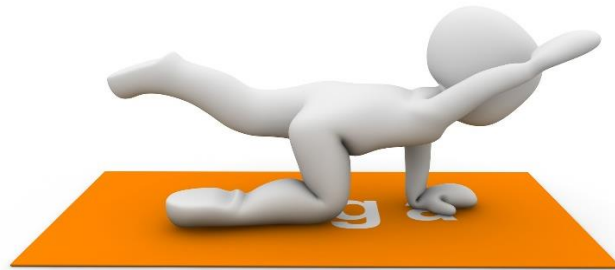


Jedermann Fit-Mix und Donnerstags Frauen-Fitness



1 Wochenabend, 2 Fitness-Gruppen und jede Menge Abwechslung in den Bereichen Fitness, Gesundheit, Prävention, Spass und Kommunikation.



Auch im Coronajahr 2020 haben wir uns den Spass an der Bewegung nicht nehmen lassen. In den Monaten in denen es pandemie-bedingt möglich war, trafen sich die Gruppen zum gemeinsamen

Athletic-Training, Intervalltraining, Gymnastik, BBP, Rückenfitness...

Unter Einhaltung der Hygienevorschriften konnten einige Stunden stattfinden. Leider nicht, wie man es gewohnt war, doch trotzdem tat es jedem einzelnen gut, sich 50min lang zu bewegen und den Körper etwas zu fordern.

Sport stärkt das Immunsystem, ist gut für die Gesundheit und der soziale Aspekt kommt in unseren Gruppen nicht zu kurz.

Leider waren es viel zu wenige Stunden im Jahr 2020, an denen die gemeinsame Trainingseinheit stattfinden konnte.

Online-Training mit Homeworkouts und ein Fitness-Adventskalender brachten etwas Bewegung in den Alltag und hielten die Verbindung der Fitness-Stunden-Teilnehmer zu den einzelnen Stundenangeboten, bzw. zum Sportverein.



Unsere Übungsleiterin: Heike Holl ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz/Kreislauf	Kontakt: Fit-Mix: Elena Frei Tel: 07363/4 09 86 78 Frauen-Fitness: Heike Holl Tel: 07363/95 20 70
Unsere Trainingszeiten: Fit-Mix: Donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr Frauen-Fitness: Donnerstags, 19:45-20:45 Uhr jeweils in der Sonderschulturnhalle	