

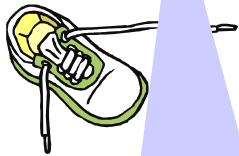
# Fit-Mix

Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix,

Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix, Fit-Mix



Wir sind ein bunt gemischter Haufen Frauen im Alter zwischen 16 und 50 Jahren und haben Spaß an der Bewegung. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, wie z. B. Herz-Kreislauf-Training, Intervalltraining mit Elementen aus den Bereichen Aerobic oder aber auch dem allg. Gesundheitssport, sowie Zirkeltraining und Workouts mit und ohne den Einsatz von Handgeräten bilden, die Kerninhalte der Trainingsstunde. Motivierende Musik darf dabei natürlich nicht fehlen. Bis jetzt waren wir eine reine Frauengruppe, aber ab 2008 ist die Trainingsstunde nicht nur inhaltlich ein Mix, sondern wir werden auch ein Männer-Frauen-Mix!



## Unsere Trainingszeiten:

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

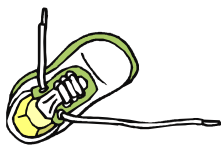


## Unsere Übungsleiterin:

Heike Holl  
ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz-Kreislauf

## Ansprechpartnerin:

Petra Wist



Aerobic, Beats, Zirkel, Cardio, Stäbe, Hanteln,  
matten, Tubes, workouts, ausdauer, fun,  
schwitzen, beißen, motivieren, alles geben

