

Jedermann FIT-MIX



Die Mischung macht's...

Wie der Stundename schon aussagt, findet man hier eine bunte Mischung verschiedener Trainingsvarianten. Auch der Teilnehmerkreis erstreckt sich über ein weites Feld. Egal ob männlich oder weiblich, jung oder reif, hier treffen verschiedenste Charakteren aufeinander, was auch das gewisse Etwas an der Trainingseinheit ausmacht.

Die Kerninhalte in den Stunden sind Kräftigung, Herz-/Kreislauftraining, Koordination und Mobilisation. Eine kurze Entspannungseinheit rundet die Stunde ab.

Was wird geboten?

Ausdauertraining, Zirkeltraining, Intervalltraining, Aerobic, Workout, Skigymnastik, Spiele, Hindernisparcours oder aber auch Rückenfitness bringen ein bunt gemixtes Angebot auf den Trainingsplan.

Wie erreichen wir unser Trainingsziel?

Mit oder ohne Einsatz von Handgeräten, wie Tubes, Therabänder, Hanteln, Stäbe, aber auch Alltagsmaterialien, wie z.B. Teppichfliesen verleihen den Sportstunden den gewissen Spassfaktor mit hohem Trainingseffekt. Und seit diesem Jahr neu im Sortiment: Body-Flexes für gezieltes Training der Tiefenmuskulatur.

Was gibt uns die notwendige Motivation?

Aktuelle, dem Training angepasste Musik von den aktuellen Charts über Schlager, Hits, Evergreens bis hin zur harten Rockmusik.

Und das sind wir...



... und noch viele mehr...

Einfach vorbeikommen und mitmachen!

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

Unsere Übungsleiterin:

**Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz/Kreislauf**

Kontakt:	Heike Holl Tel. 07363/95 20 70	oder	Petra Wist (Abteilungssprecherin) Tel: 07363/49 80
-----------------	--	-------------	--