



Wer oder was wir sind?

Wir sind ein bunt gemischter Haufen der Spass daran hat, sich wöchentlich zu einem abwechslungsreichen und ideenreichen Training von A wie Aerobic bis Z wie Zirkeltraining zu treffen. Auch der Teilnehmerkreis erstreckt sich über ein weites Feld. Egal ob männlich oder weiblich, jung oder reif, hier treffen verschiedenste Charaktere aufeinander, was auch das gewisse Etwas an der Trainingseinheit ausmacht.

Jedermann FIT-MIX



Unser Motto: Die Mischung macht's

Unsere Ziele: Kräftigung, Herz-/Kreislauftraining, Koordination und Mobilisation.

Wie erreichen wir das? Mit Ausdauertraining, Zirkeltraining, Intervalltraining, Aerobic, Workout, Skigymnastik, Spiele, Hindernisparcours, maxx. F-Stunden, Rückenfitness...
Motivierender Musik und Trainingsstunden mit Spassfaktor!

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
---	------	---