

**Zum wiederholten Male ausgezeichnet
bzw. zertifiziert mit dem**



Jedermann FIT-MIX

Effektives Training mit Spass...



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

Begriffe, wie Squats, Sit-ups, Liegestütze, Burpees, Ausfallschritte, Bergsteiger u.v.m. gehören zum Trainingsprogramm.
Und das steht abwechselnd auf unserem Trainingsplan:

**Athletic-Training, Cross-Training, Intervalltraining, Aerobic,
Skigymnastik, maxx. F-Stunden, Rückenfitness...**

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

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 | Elena Frei (Abteilungssprecherin) Tel: 07363/4098678 |
|-----------------|---|------|---|