

Das



Angebot:

Jedermann FIT-MIX

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

Und das steht abwechselnd auf unserem Trainingsplan:

Athletic-Training, Cross-Training, Intervalltraining, Aerobic, Skigymnastik, BBP, Rückenfitness...

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

Begriffe, wie Squats, Sit-ups, Liegestütze, Burpees, Ausfallschritte, Bergsteiger u.v.m. gehören zum Trainingsprogramm.



Unsere Übungsleiterin:

Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene,
Profil Herz/Kreislauf
Tel: 07363/95 20 70



Unsere Trainingszeiten:

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

Kontakt:

Elena Frei
Tel: 07363/4 09 86 78



