

Fit-Mix für Frauen

Fit Mix am Donnerstag



Unter dem Motto **Sport treiben – fit bleiben** ist es unser Anliegen, Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Mindestens genauso wichtig ist es uns, Alltagsstress durch Entspannung abzubauen und die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

Jede Sporteinheit beginnt mit einem Aufwärmtraining. Der Hauptteil besteht aus Übungen zur Körperstraffung, Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Ausdauer. Diverse Sportgeräte wie Bälle, Stepper und Bänder kommen dabei voll zum Einsatz.

Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen lassen wir das Training ausklingen.

Trainingszeit

- 19.00 – 20.15 Uhr, 1. Gruppe in der Turnhalle
- 20.15 – 21.30 Uhr, 2. Gruppe in der Turnhalle

in der Turnhalle

Übungsleiterinnen

- Carmen Linha (Trainerin „C“ Fitness Gesundheit Erwachsene, Trainerin „B“ Prävention, DTB- Trainerin Pilates)
- Silvia Hohler
- Christine Waimer (Vitalgymnastik)

Abteilungsleiterin

- Grit Hülz E-Mail: fitmix@sfdettingen.de