

Neues Angebot beim TV Schiefbahn 1899 e.V.

Fitmix m/w/d

Immer dienstags von 20.30-22.00 Uhr – Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule in Schiefbahn

Sei es die Kampfansage an den inneren Schweinehund, der Ort zum wöchentlichen Auspowern oder die sinnvolle Ergänzung zum Triathlon-Training, in Fitmix finden alle Teilnehmergruppen, was sie suchen.

Das Kernelement in Fitmix ist ein funktionelles Fitnesstraining, bei dem einzelne Muskelgruppen nicht isoliert trainiert werden, sondern Muskelketten in einer natürlichen Bewegungsform beansprucht werden. Dadurch wird neben Kraft auch die Koordination von Bewegungsabläufen verbessert. Natürlich kommt dabei das Training der Körper-Stabilität und des Herz-Kreislauf-Systems nicht zu kurz.

Durch verschiedene Timings, Variationen von Übungen, wechselnder motivierender Musik und viel Spaß wird das Programm stets abwechslungsreich gestaltet und eignet sich damit für alle Altersklassen und Fitnessniveaus.

Anmeldungen zum Schnuppern und Dabeibleiben direkt beim Übungsleiter:

Ulli Loup, Email: ulli.loup@gmx.de oder Mobil +4915753240722