

Fit-Mix für Männer und Frauen

Für Männer und Frauen aller Altersklassen

Tag: Dienstag
Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr
Wo: Beinsteiner Halle

Begonnen wird die Stunde mit einer Aufwärmrunde, die mal sehr schwungvoll sein kann oder auch verschiedenste Dehnungen beinhalten kann.

Danach wird es flotter mit Aerobic, Rückentraining, BBP oder auch einmal einer kleinen „Zumba-Runde“.

Nach ca. einer halben Stunde geht es auf die Bodenmatte, für noch intensivere Übungen des Rückens, der Arme, BBP, der Dehnung und Entspannung.

Damit die Übungen von allen Teilnehmerinnen ausgeführt werden können, werden verschiedene Varianten gezeigt, z. B. knieschonendere Varianten für ältere TN, die anderen trainieren die schwierige Variante.

Zum Training werden abwechselnd verschiedene Handgeräte benutzt.

Übungsleiterin: Margit Hendrich



Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: margit.hendrich@t-online.de, Telefon: (0 71 51) 4 40 28

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>