

Fitnessmix – UNION Wintertraining

Für alle ab 15 und alle Junggebliebenen

Bei diesem Fitness-Training sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination abwechslungsreich verbessert bzw. stabilisiert werden.

Im Vordergrund steht nicht der Wettkampf Intensität frei Wählbar

Die Verwendung von Kleingeräten (Bälle, Langbänke, Matten, Thera-Bänder, Hanteln, Springseile, ...) ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm.

Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!!



Jeden Mittwoch von 10. Oktober 2018 bis Weihnachten
18:30 bis 20:00



Kondition/Fitness aufbauen und verbessern



Gemeinsamer Spaß durch Sport und Spiel



Geschickter und beweglicher werden



Muskulatur kräftigen

Gratis für alle Mitglieder der Sportunion Allerheiligen.
Kosten für nicht Mitglieder 10 € pro Teilnehmer