

Fitness Mix – UNION Wintertraining

für alle ab 15 und alle Junggebliebenen

Bei diesem Fitness-Training sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordinationsvermögen abwechslungsreich verbessert bzw. stabilisiert werden. Im Vordergrund steht nicht der Wettkampf - Intensität frei wählbar.

Die Verwendung von Kleingeräten (Bälle, Langbänke, Kästen, Matten, Thera Bänder, Springseile ...) ermöglicht ein abwechslungsreiches Programm. Und auch der Spaß kommt sicher nicht zu kurz.



**jeden Mittwoch von 11. Oktober 2017 bis Weihnachten
von 18:30 bis 20:00**

Leitung: Lasinger Daniela & Freinschlag Kevin



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.