



Fit bleiben !

Indoor – Ausdauertraining

Donnerstag 19:15 bis 20:15 Uhr, Fit Halle



Erhalten und verbessern Sie Ihre Fitness in Ihrer eigenen Trainingsfrequenz, stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf- und Immunsystem und erhöhen Sie Ihre Fettverbrennung!

Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen, Ausdauertraining wie Rundenlauf im Wechsel mit Stationsübungen, Cross Lauf, Handicap Lauf, Zirkeltraining sowie kleine Spiele und Übungen mit Handgeräten wie Keulen, Hanteln, Reifen, Bälle, Mini-Expander etc.



Info und Anmeldung beim Übungsleiter Achim Tel. 270524 oder bei der Geschäftsstelle des FV Wendelstein Tel. 6976