

## Fitnessstraining

Dieses Ganzkörpertraining soll unsere Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Ausdauer schulen.

Nach einer lockeren Aufwärmphase trainieren wir an verschiedenen Stationen in je 2 kurzen Phasen unterschiedliche Muskelgruppen, begleitet von fetziger Musik aus dem Lautsprecher.

Zum Ausklang erfolgen Dehn- und Entspannungsübungen.

Dabei soll der Spaß an der Bewegung, das Abschalten vom Alltag und die Geselligkeit in der Gruppe auch einen wichtigen Stellenwert haben.

