

Für alle Mäd'l's, Mama's und Frauen:



Fit 50 + UND Fit & Mix



die Damen Trainingsstunden des Sportverein Hörgerthausen

starten wieder !

Immer Dienstag (ausser in den Ferien) in der Turnhalle Hörgerthausen

Fit 50 +

von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

Ziel ist es, Sie durch das 50 + -Training fit und beweglich zu halten. Die Muskeln werden gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Atmung spürbar vertieft. Diese funktionelle Gymnastik ist so aufgebaut, dass jede mitmachen und wirkungsvoll trainieren kann, ohne sich zu überanstrengen – auch für **Senioren** !!. Wir stärken und kräftigen zudem unsere Rücken- und Bauchmuskulatur und steigern dabei gezielt unsere Flexibilität! Für ein abwechslungsreiches Training sorgt auch der Einsatz verschiedener Kleingeräte wie z.B. Therabänder, Hanteln, Gymnastik Bälle, Step usw.

Fit & Mix

von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme werden gezielt gestärkt. Alles ist dabei - auch die Balance kommt nicht zu kurz. Ein perfektes Workout für jedes Alter, das den Körper stärkt und strafft und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt! Dieser Kurs bietet viel Abwechslung durch den Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln. Abgeschlossen wird die Stunde mit einem entspannenden Stretching. Diese Stunde ist bestens auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Wir freuen uns auf euer Kommen!!!

Weitere Infos bei:

Linseisen Alexandra, Tel. 0171/8790346 oder Radlmaier Angelika, Tel. (08764) 86 19

