

Name der Gruppe	Fit ins Wochenende
Wann	Freitag
Uhrzeit	19.00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Doris Ohly
Zielgruppe	Frauen und Männer jeden Alters
Trainingsziele	bewegt und frei ins Wochenende starten
Gruppenbeschreibung	Diese Trainingsstunde beinhaltet ein leichtes Ausdauertraining, Kraft- und Koordinations-training, sowie Mobilisationsübungen und eine Verbesserung der Haltung und Bewegung. Entspannungsübungen gehören ebenfalls dazu.
.	Wenn in den Sommerferien die Halle geschlossen ist, biete ich als Ausgleich Nordic Walking an