

Name der Gruppe	Fit ins Wochenende
Wann	Freitag
Uhrzeit	19:00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainerin	Doris Ohly
Zielgruppe	Frauen und Männer jeden Alters
Trainingsziele	Bewegt und frei ins Wochenende starten
Gruppenbeschreibung	<p>Diese Trainingsstunde beinhaltet ein leichtes Ausdauertraining, Kraft- und Koordinations-training, sowie Mobilisationsübungen und eine Verbesserung der Haltung und Bewegung. Entspannungsübungen gehören ebenfalls dazu.</p> <p>Wenn in den Sommerferien die Halle geschlossen ist, biete ich als Ausgleich Nordic Walking an.</p>