



Fit-Mix

Auch in diesem Kurs steht die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Vordergrund - Fit-Mix ist ein effektives Ganzkörpertraining. Nach dem Warm-up folgt ein abwechslungsreicher Ausdaueranteil, in dem mithilfe leichter Grundschritte bei flotter Musik das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht wird, gefolgt von Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelpartien mit und ohne Hilfsmittel. Abschließendes Stretching und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Fit-Mix ist

- ✓ **Ganzkörpertraining für Jedermann/-frau**
- ✓ **Verbesserung der Ausdauer & Koordination**
- ✓ **Muskelkräftigung**
- ✓ **Verbesserung der Körperhaltung**
- ✓ **Entspannung**



Fit-Mix im SPORTPARK

Sonntags	12:00 Uhr	im Sportpark Ennert mit Laetitia
Montags	09:00 Uhr	im Sportpark Bad Honnef mit Janine
	09:30 Uhr	im Sportpark Ennert mit Susanne
	10:00 Uhr	im Sportpark am Oelberg mit Maike
Dienstags	09:30 Uhr	im Sportpark am Oelberg mit Susanne
	10:30 Uhr	im Sportpark Bad Honnef mit Julia
Mittwochs	18:00 Uhr	im Sportpark Bad Honnef mit Lenka
	18:00 Uhr	im Sportpark am Oelberg mit Maike
Donnerstags	09:30 Uhr	im Sportpark Bad Honnef mit Susanne
Freitags	09:30 Uhr	im Sportpark Bad Honnef mit Julia
	10:00 Uhr	im Sportpark am Oelberg mit Helmut
Sonntags	12:00 Uhr	im Sportpark Ennert mit Laetitia

SPORTPARK®