Fit für mich

Trainingszeiten

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Montag	18:30 - 20:00 Uhr	(16)	

Übungsstätte

(16) Gymnastikhalle Oberschule Varel, Rodenkirchener Str.

Ansprechpartner

Ingrid Fechtel - Telefon 04451 / 918 47 66

Allgemeines

Was machen wir?

Ein sportliches Programm für Einsteiger und Fortgeschrittene, das physisch und auch psychisch durch die Harmonie sowie den Spaß mit und in der Gruppe aufbauen soll.

Es ist ein kompaktes und ganzheitliches Fitness- und Ausgleichssportprogramm, das mit Unterstützung geeigneter Musik eine ausgewogene Mischung aus Konditions- und Koordinationsschulung bietet.

Aufbau:

? **Aufwärmtraining** durch Übungen oder Spiele.

? **Herzkreislauftraining** durch einfache und abwechslungsreiche Schrittkombinationen aus der Aerobic, seltener aus der Step-Aerobic, oder durch andere Arten wie Gymnastik und Spiel.

? **Fitness- bzw. Krafttraining** mit Übungen aus der allgemeinen Gymnastik und der Wirbelsäulengymnastik für die Problemzonen Arme, Bauch, Rücken, Beine und Po.

? **Dehn- Atem- und Entspannungsübungen**

in Form von autogenem Training, progressiver Muskelentspannung und

„Entspannungsreisen“ beschließen
den Abend.

Ich versichere, dass besonders das Letztere Euch viel Freude bereiten wird.

Auch andere Aktivitäten wie Radtouren, Grillen, Wochenendausflüge und natürlich Weihnachtsfeiern gehören mit dazu.
Ich bin Ingrid Fechtel, Übungsleiterin im Vareler Turnerbund (VTB). Erreichen könnt Ihr mich unter folgender Tel.-Nr.: 04451 / 918 47 66 oder e-Mail: **ingrid.fechtel(at)gmx.net**
Alles Weitere ist am einfachsten durch „Mitmachen“ zu erfahren.
Fragen beantworte ich Euch gerne.
Ich hoffe, dass ich Euer Interesse geweckt habe.
Auf bald!
Ingrid Fechtel

Einige Fotos aus unserer Gruppe:

... während der Übungsstunde:

... ein Teil der Gruppe am Strand von Juist!

... Verleihung der DOSB-Urkunde "Sport pro Gesundheit"

URKUNDE

Die Sportgruppe mit ihrer qualifizierten Übungsleitung
ist vom DOSB und DTB anerkannt, zertifiziert und mit den Qualitätssiegeln SPORT PRO GESUNDHEIT sowie Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnet worden:

Pluspunkt Gesundheit - Urkunde: "Fit für mich"