Fit-Bo

Tag	Uhrzeit	Ort	Bemerkung
Mittwoch	19:30 - 20:30 Uhr	(16)	

Trainingszeiten **Übungsstätte** (16) Gymnastikhalle Oberschule Varel, Rodenkirchener Str.

Ansprechpartnerin

Birgit Nebel - Telefon 0151 / 505 86 890

Allgemeines

? Sie möchten Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Fitness und damit Ihr körperliches Wohlbefinden steigern?

? Sie suchen nach einer Möglichkeit, gezielte Muskelkräftigung und Fettverbrennung mit konditionellen Elementen zu verbinden?

? Ihnen sind zudem abwechslungsreíche Übungsstunden mit maximalem Spaßfaktor wichtig?

Dann sind Sie in dieser Gruppe goldrichtig.
Denn in den Fit-Bo-Stunden geht es ganz gezielt um die Kombination aus Ausdauer, Kräftigung und Fettverbrennung zu unterschiedlicher Musik. Durch wechselndes Tempo und Variation in der Musikauswahl ist das Training daher für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

Auf schwierige, umständliche Schrittkombinationen, die erst einstudiert werden müssen, wird völlig verzichtet.

Daher ist Fit-Bo genau das Richtige, wenn jemand sich einfach nur "auspowern" möchte.

Und selbstverständlich kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz:
Eine Fahrradtour vor den Sommerferien und eine unterhaltsame Weihnachtsfeier gehören zum festen Bestandteil des Programms.