



Fitness für Jedermann Osterby

Beim „Fitness für Jedermann“ ist jeder und jede willkommen, der bzw. die sich binnen einer Stunde sportlich betätigen oder sogar richtig auspowern möchte!

Im Schwerpunkt führen wir Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durch, binden das Lauf-ABC oder Sportspiele mit ein und bringen den Kreislauf auf Trab. Seien es Kniebeuge, Liegestütze, Unterarmstütz oder Hampelmänner – die Übungen werden häufig mit Anteilen aus dem Ausdauersport (Joggen, Sprints) kombiniert. Auf individuelle Probleme, wie Rücken- oder Kniebeschwerden, wird dabei eingegangen.

Meldet euch gerne bei Sarah Schwier (0176 20250113), um euch anzumelden oder kommt einfach so vorbei!

Wo: Sporthalle Osterby

Wann: Montags

Uhrzeit: 20.00-21.00 Uhr

