

# Machen!

Heißt das **Zauberwort**.

6 Wochen sind ein überschaubarer Zeitraum sowie 3 Trainingseinheiten pro Woche ideal, um einen **positiven Effekt zu verspüren** und **zu sehen**. Unser **qualifiziertes Team** hat ein **geniales Fitnesspaket** vorbereitet, um euch für das Frühjahr **zu vitalisieren**.

Das in **Fitness, Präventions** und **Gesundheits Kursen** **erfahrene Trio** führt auch Einsteiger sicher durch alle Stunden. Jede Trainingseinheit untergliedert sich in **fünf Bausteine**.

- Aufwärmen** Leichtes bis mittleres Cardio Training (Herz-Kreislauf)
- Mobilisieren** Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigen** Übungen zur Kräftigung & Stabilisation des ganzen Körpers
- Dehnen** Stretching der beanspruchten Muskulatur
- Relaxen** Physisch und psychisch entspannen und sich wieder erholen

- Allround Gym.** Fokus **Wirbelsäule**, Stabilisation Rücken & Nacken
- Fit mit Spaß** Fokus **Spaß** an der Bewegung, **Ausgleich**, Koordination
- BodyWorkout** Fokus **Kräftigung** Bauch, Beine, Po, Arme

**Ausrüstung** Etwas Platz (ca.2 auf 2m), 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch, 1 Stuhl, Flaschen (2x0,5l, 2x1l und 1x1,5l), 1 Decke oder Matte, bei Bedarf Sportschuhe oder Rutschsocken

So geht's



**Anmelden auf**  
**[www.fit-mit-spazz.online](http://www.fit-mit-spazz.online)**

**Registrieren**  
**39€ mit PayPal zahlen oder überweisen**  
**Bestätigung per E-Mail erhalten**  
**Zoom App herunterladen** (keine Anmeldung erforderl.) - Platz suchen - Video und Audio einstellen  
im Handy, Tablet, PC oder Notebook – **Fit werden**

**Machen!!!**

Grenzenlos bewegen



**6 Wochen Fitness**  
**18 Stunden Bewegung**  
**1080 Minuten Spaß**  
**64.800 Sekunden stärker**  
**sein als die besten Ausreden!**



**1. März – 14. April 2021**

Mo 19-20 Uhr Allround Gym. Barbara Walz (Sport - Gymnastiklehrerin)  
Mi 18-19 Uhr Fit mit Spaß Annette Egartner (Sportpädagogin)  
Fr 18:20 -19:20 Uhr BodyWorkout Petra Kempf (Fitness - Personal Trainer)

Live mit Video und Audio, als wäre man vor Ort

\*Für Mitglieder vom TCL, Tatsu-Ryu-Bushido und SCL e.V. 29€



**Info & Anmeldung**

**[Kontakt@fit-mit-spazz.online](mailto:Kontakt@fit-mit-spazz.online)**