

Jahresbericht Outdoor Fitness

Da wir dieses Jahr das erste mal als Gruppe am Start sind möchten wir uns kurz vorstellen.

Wir treffen uns, bei jedem Wetter, immer montags auf dem Parkplatz der Realschule - Nord. Bei

uns kann jede/jeder mitmachen mit einer gewissen Grundfitness. Nach dem „warmlaufen“ muß noch

genug Power für das Training des gesamten Körpers über sein. Wir trainieren die gesamte

Muskulatur gegen das eigene Körpergewicht nur

„sicher“ am neuen Fitnessgerät, an Bordsteinen, Treppen, Tischtennisplatte oder Bänken. Wir sind zwischen

10 - 16 Personen. Da uns der Spaß wichtig ist,

sind die Übungen so gewählt, das sie mit unterschiedlichen Fitnessgraden auszuführen sind.

So kann jede/jeder in ihren/ihrer Möglichkeiten

mitmachen und sich fordern ohne sich zu überfordern.