

Mixed Motion

Dieses Angebot gibt es nun im 21. Jahr.

Die Idee war und ist eine abwechslungsreiche Stunde zu schaffen in der Ausdauer und Kräftigung trainiert werden und auch die Entspannung und das Dehnen nicht zu kurz kommen. Die dafür angesetzte Zeit von 75 Minuten hat sich bewährt. Hier steht MIXED weiterhin nicht nur für die Bewegung, sondern auch für die gemischte Gruppe. Das Training findet im Dojo der FHH statt. Der Raum hat zwei große Fensterfronten was uns die Stunde in unterschiedlichstem Licht erleben lässt. Eine große Motivation bringt natürlich auch die passende Musik zu allen Übungen.

Wir sind aktuell 14 Aktive und freuen uns alle auf das wöchentliche Treffen.

Bei schönem Wetter verlegen wir die Stunde gelegentlich nach draußen, walken/joggen durch die Steinbacher Wiesen/Felder und den Wald. Hier finden sich an vielen Stellen Übungsgeräte wie z.B. Bänke, große Steine, Baumstämme, oder die Treppen beim Grüncontainer und die Outdoor-Fitnessgeräte zwischen Sportstudio und Phorms-Schule. Zum Jahresabschluss treffen wir uns am letzten Mittwoch vor den Weihnachtsferien zum gemeinsamen Weihnachtsessen.

Claudia Sartorius

Übungsleiterin