

Sie- und Er – Fitness-Programm II/2010

Die Bikinizeit ist vorüber und trotzdem haben wir viele Probleme, nicht nur an den Zonen!

1. Wie konserviere ich meine Traumfigur?
2. Ist mein Herzmuskel für eine Herz-Kreislaufbelastung trainiert?
3. Kann ich mir die Schuhe binden, ohne einen Stuhl zu benötigen?
4. Kann ich mir auch die Socken ohne Hilfsmittel im Stehen anziehen?
5. Müsste ich wieder einmal entspannen?
6. Habe ich heute schon gelacht?
7. Ist das gemeinsame Bierchen nach dem Training schon eingeplant?
8. Kann ich meinen "inneren Schweinehund" mit einer Prozessplanung überwinden?
9. Wie kann ich den Weg zur tvk-Halle am Montagabend automatisieren?
10. Ich kann, ich will, ich will, ich kann, am kommenden Montag fang` ich an!

Damit alle "**Innerschweinehundüberlister**" entsprechend planen können ...
- hier die Trainingsschwerpunkte II/2010:

13.09.	Step - Aerobic	
20.09.	Pezzi-Ball	
27.09.	Flexi-Bar	
04.10.	Bauch-Beine-Po	
11.10.	Zirkel-Training	Herz-Kreislauf
18.10.	Chi-Ball und Power-Chi	
25.10.	Physio-Band / Physio-Tube	
01.11.	Kraft-Training mit Klein-Hanteln	
08.11.	Pilates	
15.11.	Medizinbälle und andere Bälle	spielend fit
22.11.	Rücken-Fit	
29.11.	Stretching - Dehnen und Co.	
06.12.	Handtuch-Gymnastik	Handtuch erforderlich
13.12.	Beckenboden	Blinzeln mit den ...
20.12.	Entspannung und Wellness mit Duft und Licht	die "Stade Zeit"
27.12.	Step-Aerobic	Der Speck muß weg
03.01.	Zirkel-Training-Schwitzen	Kraft-Ausdauer
10.01.	Indian - Spirit	

Änderungen zwecks Überraschung der Teilnehmer sind denkbar

Natürlich gibt es auch immer Warming-Up, Spiele, Fitness, Entspannung, Massage, Propriozeption, Überraschungen, Spaß und Herausforderungen.

Übrigens! **Sie und Er** steht nicht für zwingend für Partnerteilnahme, sondern ist auch für Singles beiderlei Geschlechts angeboten.

Wir sehen uns!

Mit freundlichem Gruß

Walter Fischer
Übungsleiter Prävention