

Fit for Fun(fit&fun)

oder anders ausgedrückt "der Name ist Programm ".

Wir treffen uns immer am Freitagabend, in der Zeitspanne von 18:30 bis maximal 20:00.

in der Turnhalle in der Bahnhofstraße.

Die Teilnehmer sind in etwa von ca.50 Jahren bis

etwa in die 70. Spielt eher eine untergeordnete Rolle, entscheidend ist Spaß und die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Sehr gerne auch für "Neulinge" die nach einem längeren "break"(Pause), als wieder Einsteiger etwas für sich und damit auch Ihrer Gesundheit tun möchten.

Probeteilnahme ist jederzeit möglich, auch ohne Anmeldung und dergleichen.

Der Ablauf variiert ab und zu, lässt sich generell in ca.3 Stepps unterteilen.

1. kurzes Aufwärmen

2. Ausdauerphase (gehen 🚶, laufen 🚶)

3. Koordinierungs- u. Kraftübungen

Niemand ist verpflichtet alle Übungen mitzumachen, dabei sein ist alles .

Ein wohltuendes " Muskelziehen" am Tag danach ist nicht unüblich.

Evtl. Flüssigkeitsverlust wird nach der Trainingseinheit auch schon mal (isotonisch) ausgeglichen.

In den Sommermonaten findet auch etwas draußen statt, zB. gemeinsame Fahrradtouren mit Einkehr.

Die Sportanlage des TSV Asendorf bietet vielfältige Möglichkeiten.

Das Wiehebad bietet eine gute Gelegenheit sich zu erfrischen.

Ein Trip zum Trim Dich Pfad ist auch mal drin.

Hoffentlich ein wenig Interesse geweckt, dann schaut gerne mal bei uns rein, wir freuen uns wenn Ihr längsseits kommt. Nur Mut .

