

Sport für die Gemeinden

Bäk, Mechow, Römnitz

DGH Bäk

Start ab dem 06./07.10.25

Offene Trainingsgruppen =

Einstieg oder reinschnuppern jeder Zeit möglich

Immer Montag und Dienstag

Dauer je 45 Minuten

Bitte mitbringen: Matte

„Eulenfutter“ von 4 Euro pro Teilnahme

Keine Anmeldung nötig

In den Schulferien findet kein Sport statt .

Am 13.10. ist das DGH anderweitig belegt = kein Sport

Montag 19.15 Uhr

Faszientraining

Training: mittel bis schwer

Dienstag 18.00 Uhr

Rundum fit

Training: leicht bis mittel

Am Montag trainieren wir Bauch, Beine, Po...

(Bekannt aus den Vorjahren)

Kurze Erwärmung

Pro Satz ca. 45 Sek.

Kurze Pausen

Dehnung am Ende

Am Dienstag trainieren wir abwechselnd alle Körperregionen

Ganzkörpererwärmung

HWS/Arme/Füße

Schulter/oberer Rücken, Bauch/unterer Rücken

Beine/Po

Auch als Dehnungs-Kräftigung

Ich freue mich auf euch

Janine Lüttig