<u>Freizeitsport Männer Rückenfit</u>

Montags 20:30 – 22:00 Uhr
Sporthalle Kuppingen

Durch gezielte Gymnastik wird die Rücken-Muskulatur gestärkt, wobei durch verschiedene Hilfsgeräte wie Thera-band, Pezzi-Bälle, Redondo-Bälle, Aerobic-Stepper, Flexibar, Hanteln, usw. die Intensität noch etwas verstärkt wird. Aber jeder kann ohne Zwang nach seinem Ermessen und Fitness die Übungen mitmachen.

Auch außerhalb des Sports werden verschiedene Veranstaltungen durchgeführt:
So fährt die Gruppe einmal im Jahr zum Ski fahren, wobei natürlich die Möglichkeit zum Abfahren in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen gewährleistet ist und für Langläufer interessante Loipen ausgesucht werden.
In den Pfingst- und Sommerferien, wenn die Sporthalle auf Grund der Ferien geschlossen ist, fahren wir in der näheren Umgebung Fahrrad.
Ca. 2 Std. wird geradelt, wobei auch auf die Schwächeren Rücksicht genommen wird und anschließend wird noch in einer der nächstliegenden Gaststätten eingekehrt.
Auch nach jeder Trainingseinheit treffen wir uns noch in der Kuppinger „Krone“ zum Auffüllen des Flüssigkeithaushaltes.

Der Trainer/Übungsleiter

Herbert Stöcker
Tel. 07032-33739
herbert@stoeckers.net