

Training und Einführung in den Workoutpark

Das einzig schlechte Training ist das, das nicht stattfindet.

Komm vorbei und trainiere mit uns – ganz nach deinem Können und Tempo.
Wir zeigen Übungen für alle Altersgruppen und Fitnesslevels, sowohl im Workoutpark als
auch für zu Hause.



Termin

Samstag 11.10.2025 um 10 Uhr

Ort

Workoutpark am großen Spielplatz

kostenlos

Hinweis: nur bei trockenem Wetter – Ersatztermin 18.10.2025

Warum Krafttraining wichtig ist:

- Muskelaufbau & Mobilität bis ins hohe Alter
- Starke Knochen und weniger Sturzrisiko
- Aktiver Stoffwechsel und bessere Haltung
- Verletzungsprophylaxe und funktionelle Fitness
- Mehr Selbstbewusstsein und bessere Stimmung

Vorteile des Trainings:

- Training mit dem eigenen Körpergewicht
- Erfordert keine teuren Fitnessgeräte oder Mitgliedschaften im Fitnessstudio
- Vielseitig und individuell anpassbar
- Fördert Körperkontrolle und Koordination

Was du mitbringen solltest:

- Handy oder Uhr
- Zettel und Stift für Notizen
- Handtuch und etwas zu trinken
- Optional: Theraband

Wir freuen uns auf euch!

Claudia Hiermann und Martin Maad

Bewegung hält den Körper fit und die Seele glücklich – sei dabei!

