



AMiMA-fit

- Wann? Montags: 17.00-18.00 Uhr
(Ferien/Feiertage nach Ankündigung)
- Wo? AMiMA-Vereinsheim, Schwieberdinger Str. 6 in Möglingen (7 Stufen)
- Wer? Laura (Physiotherapeutin)
- Für wen? Alle Kinder ab 6 Jahren, Erwachsene und Senioren willkommen!
- Schwerpunkte: Buntes Programm aus verschiedensten Trainingsbereichen:
- Kräftigungsübungen mit und ohne Kleingeräte
 - Ausdauertraining für eine verbesserte Herz- und Lungenfunktion
 - Mobilisationsübungen zur Steigerung der Beweglichkeit
 - Gleichgewichtstraining
 - Entspannungstechniken, Körperwahrnehmung
 - Anleitung zur Eigenbehandlung mit der Faszienrolle
 - Trainingsmotivation, Fokus und optimales Training
 - Kurz-Workouts und individuelle Eigenübungen für zuhause
 - u.v.m.
- Infos & Ziele: Dieser Kurs liefert einen Zugang zu mehr Bewegung für ALLE! Probiere die verschiedensten Trainingsformen aus und finde heraus, was Dir am meisten Spaß macht. Lerne Deinen Körper durch das abwechslungsreiche Training neu kennen und steigere Deine Leistungsfähigkeit.
- Bitte mitbringen: Getränk, Hallenschuhe, Trainingskleidung, großes Handtuch, Yoga-Matte (wenn vorhanden), 3er-Karte/ 10er-Karte

Wir bitten um kurze Voranmeldung an info@amima.org vor Deinem ersten Besuch. Danke!

Aktuelle Informationen findest Du unter www.amima.org oder sprich uns einfach direkt an.

Wir freuen uns auf Dich!

Euer Team vom AMiMA e.V.