



Fitness-Angebote

Was Ihr dazu wissen wollt und sollt...

Warum Sport ? Wenn Du **regelmäßig** Sport machst, baust du eine gute Kondition auf, benutzt und kräftigst Du 80 % Deiner Gesamtmuskulatur, verlierst überflüssige Pfunde, beugst Herz-Kreislauf-, Rücken- u. Gelenkproblemen vor, baust Ärger u. Stress ab – und Spaß haben und Kontakte knüpfen sind im Verein inklusiv! Gesund solltest Du aber auf jeden Fall sein oder vorher mit Deinem Arzt abklären, auf was Du evt. verzichten musst. Wir machen keine Rückenschule oder Reha!

Wer macht was? Welche Stunden für Dich in Frage kommen, erkennst du beim Studieren unserer „Stundenportraits“.

Wer von uns Übungsleitern (ÜL) welche Stunde macht, steht zwar eigtl. schon im Voraus fest, allerdings wird der Plan zu 50% umgeworfen, sodass es *keinen genauen Plan für Euch gibt!!*

Stundenaufbau ? Aufwärmen, Herz-Kreislauf-Teil, Kräftigung und Stretchen sind das Grundgerüst fast jeder Stunde. Ähnliche Übungen sind nicht einfallslos, sondern verhindern Fehler bei den Teilnehmern und verwirren nicht stets von Neuem!! Viele Ausdrücke sind englisch und kommen aus der internationalen Aerobic-Sprache. Man gewöhnt sich daran.....

Musik – immer dabei ! Geschmäcker sind verschieden, klar. Stets ist die von uns verwendete Musik so zusammengeschnitten, dass sich die Choreographie beim Aerobic und die Übungsauswahl in Geschwindigkeit und Reihenfolge logisch eingefügt. Und bitte spricht den ÜL an, wenn an der Lautstärke von Musik und Mikro was zu regulieren ist!!

Outfit - funktionell und bequem soll es sein! Es muss nicht der letzte Modeschrei sein! Aber bitte immer mit **frischer** Trainingsbekleidung erscheinen- der Nachbar wird's in der Enge danken. Bitte **unbedingt saubere, feste, möglichst aufpralldämpfende Turnschuhe mit nicht färbenden Sohlen** tragen!

Eigene Matte (wird bisweilen als „Gerät“ benutzt), **Handtuch, Getränk (in Plastikflasche!!!), und evt. Pulli** machen dir die Stunden angenehmer!!

Wertsachen und Schlüssel mit in die Halle nehmen!! **Schmuck** am besten gleich daheim lassen!! Bitte keine Ringe tragen, die Therabänder gehen damit kaputt!

DU darfst nicht böse sein, wenn wir **DU** zu dir sagen (ist so üblich) und Dich eventuell mal anfassen, wenn Du eine Übung nicht korrekt ausführst. Wir wollen niemand bloßstellen, sondern Schaden vermeiden !!

Stell Dich nicht in die letzte Reihe, wenn du Anfänger bist. Sondern am Besten in die Mitte der Gruppe. Sprich uns bitte an, wenn du Neueinsteiger/in bist !

Kontrollieren, ob die Teilnehmer beim Verein sind, werden wir immer wieder. Nach einem zweiwöchigen Probetraining sollte sich jeder entscheiden können. Und bei 23 € Jahresbeitrag (!!!) und dem vielfältigen Angebot sollte eine Mitgliedschaft selbstverständlich sein.

Fragen, Kritik und Anregungen sind absolut erwünscht! Bitte nach der Stunde ansprechen!! Und über tatkräftige **Hilfe** freuen wir uns immer!!

Was passiert sonst so im Verein – das erfährst Du in der Halle, am Schaukasten an der Geschäftsstelle St.Hubertus Apotheke, aus dem Intelligenzblatt, Tagespresse und unter www.skiclub-dorfen.de

Ganz viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht dir dein Übungsleiterteam vom Skiclub Dorfen