

Workshop „Fitness - ganz in der Nähe!“

FREIZEITHELDEN KOLLEGIN SUCHT TRAININGSPARTNER



Möchtest Du gemeinsam mit anderen Fitness machen?
Nach einem persönlichen Fitness-Plan trainieren?
Und dabei jede Menge Spaß haben?
Im Clever-Fit Höxter?
Dann sprich mit Heike Lubs:
05272 362 968 150

Aktion
MENSCH



Lebenshilfe
Brake! Wohnt! Bildung! Freizeit!



clever
fit DEIN
FITNESSSTUDIO
IN DER NÄHE!

Zwei Freizeitheldinnen besuchten den Workshop „Fitness - ganz in der Nähe!“ und wurden zu Trainingspartnerinnen.

Der Workshop fand im Fitnessstudio „Clever Fit“ in Höxter statt. Angeboten wurde Kraft-, Muskel-, Konditionstraining, „Wellness“ (zur Ruhe kommen, sich erholen) oder auch einfach „Socializen“ („etwas-zusammen-abhängen“ oder auch Kontakte knüpfen & pflegen).

Die Studio-Leiterin erklärte die modernen Räumlichkeiten und die geltenden Hygienebestimmungen. Sie stellte für jede Freizeitheldin einen zu ihr passenden Trainingsplan zusammen. Darin wurden die individuellen Trainingsziele berücksichtigt, z. B. Gewichtsreduktion oder eine ganz allgemeine Verbesserung des körperlichen Fitness-Levels.

Die Übungen und deren Anzahl wurden auf dem Plan mit Bildern und in einer den Teilnehmerinnen vertrauten PC-Schrift notiert. Zusätzlich wurden die Geräte mit Farbpunkten markiert. Eine Begleitung stand für viele Wiederholungen zur Verfügung, bis ein sicheres Gefühl entstand. Das anfängliche Gefühl von Fremdheit wich bald einem Gefühl des Dazugehörens und jeder Menge Spaß und Schweiß.

Die Workshop-Teilnehmerinnen freuten sich sehr über die Unterstützung bei der Kontaktaufnahme zum Fitness-Studio und werden sich zukünftig selbständig zu gemeinsamen Trainings-Einheiten verabreden.