


Fit mit der Domplattensession 2011

Liebe Sportsfreunde, am 15.06.2011, 18.00 ist Anpfiff unseres beschwingten Gymnastiktreffs vor dem Röm. Germ. Museum. Vorab empfehlen wir ein leichtes Dehn- und Aufwärmprogramm, um erschlaffte Muskulatur und arthrotische Gelenke wieder geschmeidig zu machen. Was viele dabei nicht bedenken:


→ trinken, trinken, trinken um nicht auszutrocknen! Gefahr erkannt – Gefahr gebannt: 30 Liter elektrolythaltiges Fitness-Kölsch vom Trainerduo verhindern das Schlimmste.

Feste Nahrung und Trinkreserven steuern die Teilnehmer bitte selbst bei. Moudy und Rolli freut sich auf ein paar gemeinsame Übungen!

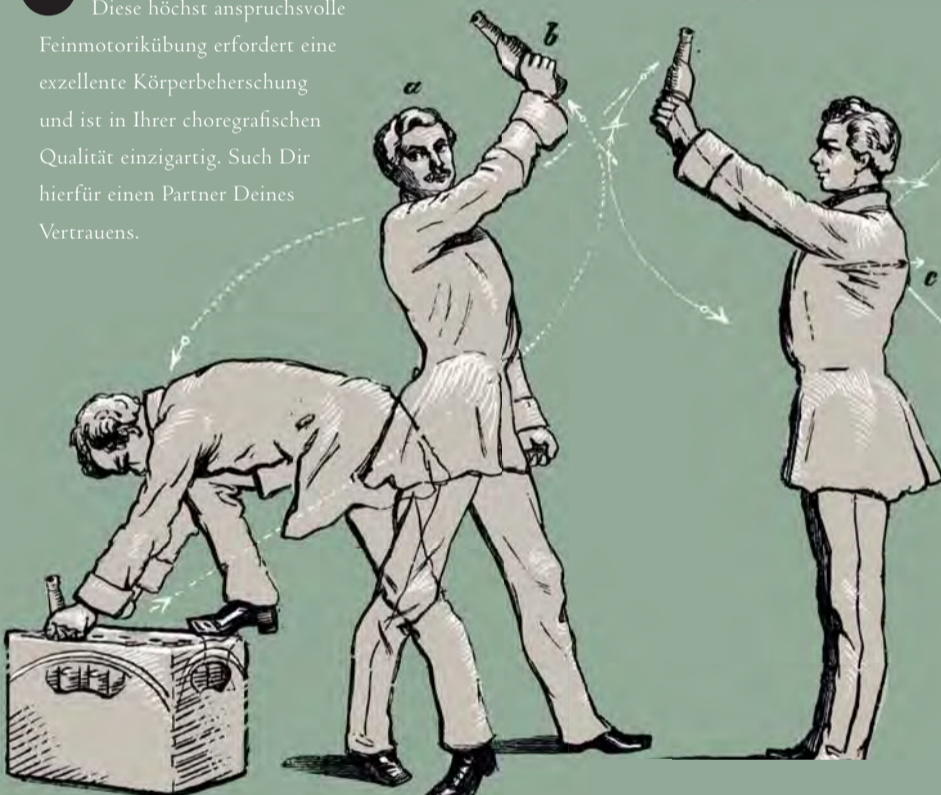
01 Die Einbeinhocke mit gestrecktem Bein beindrückt immer noch jung und alt. Man kommt nur nicht wieder hoch ...




02 Besser gut Vorbeugen als das Nachsehen haben. So vermeidest Du schlimme Kopfschmerzen!



03 Diese höchst anspruchsvolle Feinmotorikübung erfordert eine exzellente Körperbeherrschung und ist in Ihrer choreografischen Qualität einzigartig. Such Dir hierfür einen Partner Deines Vertrauens.



04 „Geben und Nehmen“ lautet dieses effiziente Trainingsmodul. Gezielt fördert es neben der gesamten Bauchregion den lukullischen Austausch aller Teilnehmer.



! Doch Obacht! Alzuviel hartes Training kann schnell überlasten und bringt nicht nur Muskelkater. Nähere Dich langsam deiner Leistungsgrenze!

