



Fitnessgruppe Body and Soul Barmbek-Basch

Hallo erst einmal! Lust auf eine **Fitnessgruppe?**

„*Mens sana in corpore sano*“ – „In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist.“

In diesem berühmten Sprichwort aus der Römerzeit steckt sicherlich auch ein Fünkchen Wahrheit. So sollen Studien belegen, dass sportliche Betätigungen Alterserkrankungen erheblich senken können. Natürlich kommt es auch auf das entsprechende Maß der sportlichen Betätigung drauf an.

Um es vorweg zu sagen, meine Vorstellung von der neuen Fitnessgruppe geht mehr in Richtung auf den Spaß an erfrischender Bewegung in der Natur. Besonders wichtig ist dabei die motivierende Form, sich in einer Gruppe auf den Weg zu machen. Es hilft, den alltäglichen Kampf gegen den inneren Bewegungsmuffel zu gewinnen. Vorerfahrungen, besondere Fitness sind nicht nötig.

Konkret könnte es so aussehen:

Vierzehntägig: trifft sich die Fitnessgruppe im Hamburger Stadtpark
(Treffpunkt: Borgweg/Alte Trinkhalle)

Motivation, Anleitung mache ich gerne, kann aber auch jemand anderes übernehmen.

Hast Du Interesse? Bitte bei mir melden! Mail oder Telefon siehe oben.

Die Verabredungen -Uhrzeit, Tag usw. erfolgen dann über WhatsUp.

- Ankommen, Begrüßen, spiritueller Input - (5 Min.)
- Warming up/Dehn-Streckübungen (10.Min)
- Erstes kurzes Laufen (2-3 Min)
- Gymnastik (5 Min)
- Joggingrunde durch den Park (35 Min.)
- Evtl. Bewegungsspiel (hängt von der Größe der Gruppe ab)
- Ausklang / Durst löschen

Es grüßt ganz herzlich
Eggert Nissen