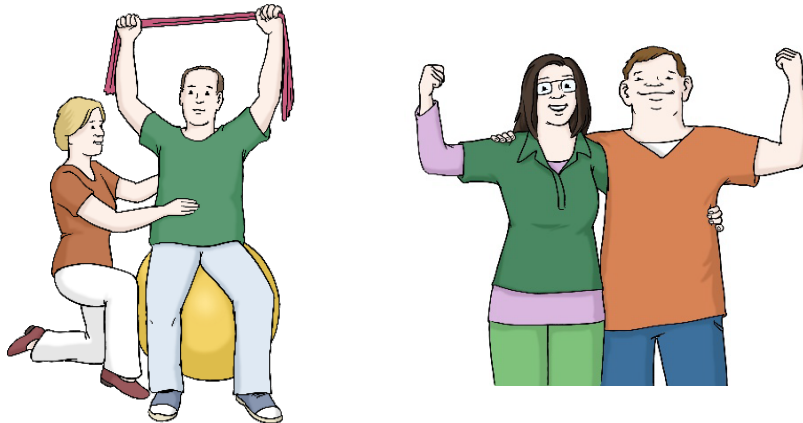


Das Freizeit-Netzwerk-Sport stellt vor:

Fitness-Training



Fitness-Training machen Sie in einem Fitness-Studio.

Training ist ein englisches Wort.

Das spricht man so: Trä-ning.

Training bedeutet:

Sie machen Fitness-Übungen an Geräten.

Oder mit freien Gewichten.

Ein Trainer zeigt Ihnen die verschiedenen Übungen.

Sie wiederholen diese Übungen.

Dafür gibt es einen Trainings-Plan.

Sie melden sich in einem Fitness-Studio an.

In manchen Fitness-Studios werden Sie Mitglied.

In anderen Fitness-Studios gibt es eine 10er-Karte.

Mit der 10er-Karte können Sie an 10 Tagen trainieren.

Fitness-Studios haben ein Mindest-Alter.

Das heißt zum Beispiel:

Sie müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

Dann können Sie im Fitness-Studio trainieren.

Fitness können Sie alleine oder in der Gruppe machen.

Fitness hat viele Vorteile:

- Sie trainieren Ihren ganzen Körper.
- Sie trainieren Ihre Muskeln.
- Sie verbessern Ihre Ausdauer.
- Sie können abnehmen.
- Sie können Ihre Körper-Haltung verbessern.

Haben Sie Fragen?

Ich berate Sie gerne:

Kristina Höhn

Freizeit-Netzwerk Sport

Telefon: 0911 / 58 79 3 - 780

E-Mail: HoehnK@lhnbg.de



gefördert durch:

