

Fit in die Saison

(Bericht vom Frühjahrsfitness-Training von Michael)

Unter dem Motto "Tschüss Winterspeck- Hallo Frühlingsrolle" trafen sich am vergangenen Samstag 15 motivierte Eltern, Kinder und Trainer unserer Vereinsjugend bei Street Fit im Regensburger Osten.

Dort konnten wir bei einem von Physiotherapeuten angeleiteten Training unsere wintermüden Knochen und Muskeln auf die kommende Saison vorbereiten.

Nach dem Aufwärmen ging es zum Circle-Training über, so dass reichlich Schweiß floss.

Bei dem abschließenden "Hütchen"-Spiel konnten nochmals Koordinationsfähigkeiten, Muskelkraft und Reaktion trainiert werden.

Unterm Strich waren sich alle einig: Daumen hoch, war eine tolle Aktion!!!



