

# Body Fit

**Wer** möchte nicht einen Sport betreiben der gleichermaßen gesund ist und dazu noch Spaß macht, der Ausdauer und Kraft trainiert, und das alles mit Musik und geschmeidigen Bewegungen vereint?

**Diesen Sport gibt es bereits!**

## Body Fit

ist ein Kunstname, der dazu dient vielseitiges Ausdauertraining darzustellen. Dazu gehört HIIT, Tuch Class, Tabata sowie das Cardio Training.

## Body Fit

insbesondere im Verein ist aber mehr: Gesunder Ausdauersport zu Disko Musik, sowie Auf- und Abwärmprogramm mit gymnastischen Übungen. Das Training ist leistungsbetont, aber Vereinsspezifisch angepasst. In 60 Minuten wird allen Trainingsteilen ausreichend Zeit eingeräumt. Ein Sport für alle die fit werden und bleiben wollen.

**Body Fit** Training setzt sich zusammen aus:

### allgemeiner Erwärmung

10 Minuten allgemeine Erwärmung. Dabei wird Dein Körper erst einmal auf Tour gebracht, die Körperkerntemperatur gesteigert.

### Workout

20 Minuten Ganzkörper-Ausdauertraining im optimalen Pulsbereich für die effektive Fettverbrennung. Dann 20 Minuten Powertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Aber Du selbst bestimmst in jeder Phase Deine eigene Belastungsintensität

### Cool down

Durch geeignete Bewegungen wird der Pulsschlag wieder verringert. Dein Kreislauf und Deine Muskulatur, entspannen sich.

### Was heißt denn:

**Workout** – „Sport treiben,“

beim Body Fit wird damit die Hauptphase, auch Hauptbelastungsphase benannt.

**Body Fit** – Kunstname, wie vor benannter Sport mit den genannten Teilen.

**Cool- down** – Abkühlungsphase, wird z.B. durch verringerte Belastung erreicht.

**Body Fit** ist nicht verletzungsgefährlicher oder anstrengender als z.B. Aerobic. Falls Du jedoch längere Zeit wenig oder keinen Sport getrieben hast oder wenn folgendes zutrifft, solltest Du vorher den Arzt um Rat fragen.

### Check: Zuerst zum Arzt?

- Du warst im letzten halben Jahr nicht sportlich aktiv.
- Du hast Unter- oder Übergewicht.
- Du hast gesundheitliche Probleme oder leidest unter einem Herzleiden, Autoimmundefekt, Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis.
- Du nimmst regelmäßig Medikamente ein.
- Du bist schwanger.
- Du hattest einen Unfall.
- Du bist dir nicht sicher, ob ein Workout für dich geeignet ist.

### Wo und wann kann ich Body Fit trainieren?

Wir trainieren in der Lambert-Hupe-Sporthalle in Bakede, jeden Donnerstag von 18.00 Uhr bis ca. 19:00 Uhr. Wir sind Mitglieder des



**MTV "Friesen" Bakede  
von 1905 e.V.**

### Wie alt muss ich für Body Fit sein?

**Body Fit** kann man ab ca. 10 Jahren betreiben.

### Der Trainer:

Axel Mieke      Trainer P      Präventivsport  
Pilates Lehrer  
Kampfsportler (Ju-Jitsu, Taekwondo)

### Info:

beim Training      kommen und mitmachen

telefonisch      05042 1327  
Axel oder Regina Mieke