Fit mit der Jugend mit Deniz Anar (Trainer und Jugendwart) vom BVH Dorsten

Von 18- 19 Uhr wird euch mit Deniz folgendes erwarten:

- Warm-Up --> 5 Minuten
- Mobility --> 10 Minuten
- Gleichgewicht + Schlägerrotation --> 50 Sek. Belastung und 10 Sek. Pause = 6 Runden --> 6 Minuten
- Krafttraining --> 10 Übungen á 2 Wiederholungen (40 Sek. Belastung und 20 Sek. Pause) --> 20 Minuten
- Challenge --> 5 Minuten
- Rückentraining --> 5 Minuten

Für die Trainingseinheiten brauchen wir, neben einer Yogamatte und etwas zu trinken, einen Badmintonschläger und ein Handtuch (je größer desto besser ☺).

Wir wünschen euch viel Spaß!

#trotzdem Badminton