

Fitnesscirkels

Op het domein vind je diverse fitnessoefeningen op bordjes, verspreid over het hele parcours. (Zie plan en website: www.tielt.be)

Voordeel:

- een goed gratis alternatief om te fitnessen
- sporten op eigen niveau
- genieten van buiten sporten

Pas je work-out aan door:

- de frequentie van de oefeningen te verhogen of te verminderen
- het parcours al wandelend of al lopend af te leggen

Tips:

- hou je romp, rug en hoofd recht
- span steeds je buikspieren op
- zet je voeten recht

Voer alle oefeningen uit en de cirkel is rond!
Veel sportplezier!

