

Abteilung

Fit for Fun

*Fitness, Gesundheit und Spaß in der Gruppe
von 16 Jahren bis ...*

Unsere Gruppe besteht aus einem „harten“ Kern (6-8 Per.) und den Frauen, die am Freitag gerade Zeit und Lust haben auf eine Übungsstunde.

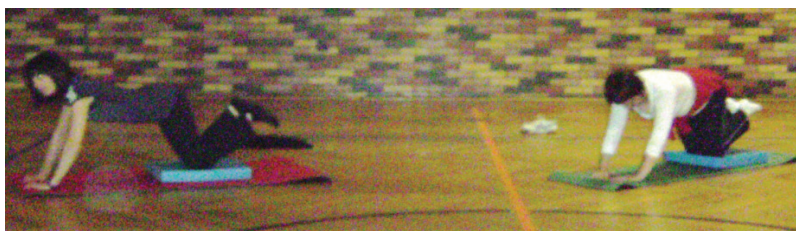
Wir machen abwechslungsreiche und funktionelle Gymnastik und dabei



kommt der Spaß bei uns nicht zu kurz. 25 Min wird mit Musik aufgewärmt und anschließend werden Muskelgruppen wie Nacken, Schulter, Rücken, Gesäß und Beine trainiert.

Es kommen verschiedene „Geräte“ wie Stäbe, Bänder, Gummiseile, Balancepads oder Stepbretter zum Einsatz. Am Ende dehnen und entspannen wir den Körper.

*ÜL: Gabi Müller-Barth
Ansprechpartner: Petra Fecker*



Trainingszeiten: Freitag von 19.00-20.00 Uhr in der Turn- & Festhalle