

Abteilung Fit for fun

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

*Unsere Gruppe besteht aus einem „harten“ Kern und den Leuten, die
am Freitag gerade Zeit und Lust haben auf eine Übungsstunde.*

*Wir machen abwechslungsreiche und funktionelle Gymnastik und dabei
kommt der Spaß bei uns auch nicht zu kurz.*

*Wir wärmen uns mit Musik 15 Minuten auf und anschließend werden
Muskelgruppen wie Nacken, Schulter, Rücken, Gesäß und Beine trainiert.
Dabei kommen auch manchmal Stäbe, Bänder, Gummiseile oder
Stepbretter zum Einsatz.*

Am Ende entspannen wir den Körper.

Eine Isomatte ist von Vorteil, aber nicht zwingend.

ÜL: Gabi Müller-Barth

Vertretung: Charlotte Raubach

*Trainingszeiten: Freitag von 19.00-20.00 in der Festhalle
(außer die Halle wird von einem anderen Verein benötigt)*

