

*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.*



*20 Min wird mit Musik aufgewärmt und  
anschließend werden Muskelgruppen wie  
Nacken, Schulter, Rücken, Gesäß und  
Beine trainiert.*

*Es kommen auch manchmal Stäbe, Bänder, Gummiseile, Balancepads  
oder Stepbretter zum Einsatz.  
Am Ende entspannen wir den Körper.*

*ÜL: Gabi Müller-Barth*

*Ansprechpartner: Petra Fecker*



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