

Fit for Fun

Wohlfühlgymnastik

Unsere Wohlfühlgymnastik soll die Wahrnehmung von unserem Körper schulen, die Anspannungen auflösen und die Entspannungen spürbar machen.

Mit verschiedenen Übungen kräftigen wir unsere Bein-, Arm-, Brust-, Schulter-, Gesicht-, Rücken- und Bauchmuskulatur mit und ohne Handgeräte wie Band, Stab oder Balancepad.

Dehnung ist natürlich genauso wichtig wie Kräftigung und wird in jeder Stunde integriert.

Unsere Gruppe: Frauen im Alter von 30-55 Jahre
(Neue Gesichter immer willkommen)

Gruppenstärke: Von 4 bis 20

Spaßfaktor: Groß

Übungstag: Freitags

Übungsort: Turn-und Festhalle

Übungszeit: 18.00 – 19.00 Uhr (Damit man den Abend noch sinnvoll nutzen kann)

Übungsleiter: Gabi Müller-Barth

Ansprechpartner: Petra Fecker