

Fit und Gesund Fit and healthy

Donnerstag Ten-Brink Gym-Raum

20.°° Uhr bis ca. 21.30 Uhr

Gruppen Nr. 24

Die Donnerstaggruppe besteht mittlerweile seit über 20 Jahren mit allen up and downs die diese lange Zeit mit sich bringt.

Die Gruppe besteht momentan aus ca. 25 Frauen im Alter zwischen 30 und ca. 60 Jahren.

Wie der Titel schon sagt---fit and healthy (hört sich doch cool an) wird hier eine Gymnastik geboten, die mal anstrengend aber auch mal etwas ruhiger ist, je nach Kondition der Trainerin!

Es ist immer Musik dabei, es wird Ausdauer- und Krafttraining angeboten, meistens mit Handgeräten. Es wird viel für den Rücken, die Beine und für bzw. gegen den Bauch trainiert.

Gegen Ende der Stunde wird entweder Stretching oder eine Entspannung angeboten.

Natürlich darf auch in dieser Gruppe der Spaßfaktor nicht vergessen werden. Es wird nicht nur trainiert sondern auch viel gelacht denn dann fällt auch die schwerste Bauchübung leichter

Leider konnten wir coronabedingt 2020 nicht oft in der Halle trainieren aber seit März 2021 wird ein online Training angeboten. Es findet am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr statt. Falls Interesse an dem online Training besteht, einfach mit mir in Verbindung setzen.

Trainerin: Marianne Heimberg, Kehlhofstrasse 6, 78239 Rielasingen Tel. 07731/51867

Mobil: 0151-56367011, Mail: marianne.heimberg@web.de