



Aktiv durch Fitness

Fit & Gesund ins Wochenende



Ist ein Sportangebot für Frauen und Männer. Auf unserem Programm stehen Rückengymnastik, Stretching, Kräftigen schwacher Muskeln,

Aerobic, Gymnastik mit Kleingeräten, Ausdauertraining, Partnerübungen ab und zu kleine Spiele sowie alles was Spaß macht und FIT hält...

Entspannung und hinterher gemütliches zusammen sitzen, denn die GESELLIGKEIT wird bei uns „GROSS“ geschrieben. Schon sind wir alle „FIT“ fürs Wochenende.

Wir treffen uns jeden Freitag, außer in den Ferien.

Ab jetzt gelten wieder die geänderten Übungszeiten:

Freitag, 20.00 - 21.15 Uhr Gymnastikhalle

Übungsleiterin: Karin Geske, staatlich anerkannte Fach-Übungsleiterin Wettkampfgymnastik sowie „Prävention“

Wir freuen uns immer über neue Gesichter