

Freitags Fitness

Wir sind eine gemischte Gruppe und treffen uns wöchentlich zum Fitness-Sport. Im Vordergrund steht das Kraftausdauertraining mit und ohne unseren Trainingsgeräten, von Stepper oder T-Bow über Thera-Band und Flexibar bis hin zum Training mit Kurzhanteln, Togu-Brasils, usw.. Ein ausgewogenes Ganzkörpertraining, wobei die gesamten Muskeln aktiviert und gezielt trainiert werden. Ergänzt wird das Programm durch Stretching und Entspannung. Alles ist möglich, Bewegung pur, Spaß garantiert!

Neue Einsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.

Trainingszeit: Freitags: 18.30 Uhr – 19.30 Uhr



ÜL: Inge Austermann

v.l.n.r.: Monika Esch, Elke Brandt Rey, Daniela Brenker, Bärbel Knollmann, Tamara Stork, Kerstin Werner, Inge Austermann, Sabine Zippel, Regine Kubisch, Iris Kobusch, Christine Rose-Möllerfriedrich, Michaela Bornemeier, Sandra Beinke

Es fehlen: Werner Speckter, Gaby Sbrisny, Judith Ahnert, Tanja Hilmert, Marianne Nolting, Maren Speckter, Leonor de Meyer