

Fitness-Mix

Donnerstag um 20:00 Uhr ist Fitness-Mix angesagt!

In dieser Stunde findet ein Fitness Training und Bodystyling mit Kräftigungsübungen statt. Einfache Schrittfolgen - teilweise mit Step - oder auch Elemente aus Kickboxen werden einstudiert, um ein erfolgreiches Fettverbrennungs- und Herz-Kreislauftraining zu erzielen. Für die Kräftigungsübungen kommen auch Kleingeräte zum Einsatz. Die abschließenden Dehnungsübungen verbessern die Beweglichkeit, sorgen für eine bessere Durchblutung und steigern die Geschmeidigkeit des ganzen Körpers, also: garantiert zum Schwitzen schön.

[caption id="attachment_930" align="aligncenter" width="300"]



Im Juni 2013[/caption]

Wer Spaß an Bewegung bei flotter Musik hat, ist hier richtig.

Leitung: Sybille Heick