

Fitnessstraining und Bodystyling

Unser Training ist so gestaltet, dass es jeder Frau schnell gelingt einzusteigen und mit Freude mitzumachen.

Wir trainieren unsere allgemeine Fitness mit unserem Körpergewicht und vielfältigen Handgeräten. Nach dem Aufwärmen mit Lockerungsübungen und etwas Walken oder Laufen hat das Training einen wöchentlich wechselnden Schwerpunkt: Ausdauer, Kraftausdauer oder Koordination. Das Figurentraining für einen flachen Bauch, ein knackiges Gesäß und einen stabilen Rücken haben dabei einen hohen Stellenwert.

Im Anschluss an die Gymnastik tanzen viele Frauen noch bei „Just For Fun“.

Am letzten Dienstag vor den Sommerferien radeln wir ein Stündchen durch Wald und Feld, speisen lecker und plaudern lange im Biergarten unserer Vereinsgaststätte.

Zum Jahresabschluss treffen wir uns mit den Frauen der Gymnastik 50⁺ zum Weihnachtsessen „Bei Andy und Billy“ in fröhlicher Runde.

Immer wieder lassen einige Gruppenmitglieder den Trainingsabend bei einem Getränk in der FVE-Gaststätte ausklingen.

TRAINERIN

Elke Arntz-Müller

arntz_mueller_2@t-online.de

Tel.: 0163 42 73 770

TRAININGSZEITEN

Dienstags 20.00 bis 21.00 Uhr im Sportzentrum

