

Neues Angebot ab dem 06.10.2017

Freitagspower

Jeden Freitag von 17.30 bis 18.30 Uhr im SBZ Barrien



Ein ausgewogenes Fitnessstraining für Frauen und Männer, die gemeinsam ihre Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit steigern wollen.

Wir starten nach aktueller Musik mit unterschiedlichen Aufwärmprogrammen. Danach folgt ein funktionelles Training zur Kräftigung der Muskulatur. Mit Kleingeräten, wie XCO, Flexi-Bar, Brasil, Thera-Band u. ä. wird der gesamte Körper trainiert, auch die tief liegenden Muskeln.

Zum Schluss lockern und dehnen wir die Muskulatur und starten ins Wochenende. Eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich, für dieses Angebot bieten wir für die Teilnahme 10-er-Karten an.

Anmeldung und Information:

Christa Garbade – Tel. 04242-80114 oder

E-Mail cugarbade@gmx.de