

Fitnessgymnastik

Diese Gymnastik legt Wert auf eine ganzheitliche Körperertüchtigung von A bis Z. So sind wechselnd Elemente aus Kondition, Kraft, Koordination, Ski- und Wirbelsäulengymnastik und Entspannung Inhalte der Übungsstunden.

Die Gruppe ist gut drauf, da sie im Alter und Geschlecht gemischt ist.

Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass Stress und Leistungsdruck keinen Platz haben. Alle trainieren nach ihrem Können und Befinden.

Trainingszeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr

Trainingsort: Sporthalle Röttenbach

Trainer:



Jörg Müller