

Zuständig für unsere Fitness ist Anja. Wir sind ca. 15 Frauen im Alter von 30 bis... Jahren und treffen uns mittwochs um 18.45 Uhr in der Spormecke.  
Bei unserem Sportprogramm legt Anja viel Wert auf körperliche Beweglichkeit und Fitness und das merkt „Frau“ dann auch beim wöchentlichen Programm.



Nach flotter Musik geht's dann los:

- Dehnen und Stretching
  - Gymnastik im Stehen und/oder Liegen ... mal slow, mal mit power
  - Zirkeltraining
  - Steppen
  - Training mit Hantel
  - und Theraband
- u.v.m.



Nachdem genug Schweiß geflossen ist, sitzen wir gerne noch ein halbes Stündchen beisammen um evtl. Geburtstage gebührend zu feiern oder einfach ein wenig zu plaudern. Ist die Halle mal geschlossen, treffen wir uns dann halt auch so; um mal ins Kino zu gehen, zu Kegeln, zu wandern oder einfach nur zu klönen. Viel Spaß haben wir auch bei unseren gemeinsamen Ausflügen! Einmal im Jahr geht es am Wochenende auf „Tour“ und zu Weihnachten steht auch immer was Nettes auf dem Programm. Also, vielleicht hast du ja auch mal Lust auf Bewegung und Fitness mit Spaßfaktor. Wir freuen uns auf dich!

Ansprechpartner:  
Anja Bozniatzki Tel. 02352-320009  
Bettina Stawarz Tel. 02351-53354  
Heike Möller Tel. 02355-400980