

Body-Fit: Die große Vielfaltigkeit



Jeden Mittwoch findet von 19:45 bis 20:15 in der Turnhalle der Liesel-Metten-Schule der Allround-Bodyfit-Kurs für jedermann statt, der von den Übungsleiterinnen Julis Trautmann und Steffi Winter im Wechsel angeboten wird. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne an ihrer Ausdauer arbeiten, etwas für ihre Figur und Haltung tun und Hauptmuskelgruppen aufbauen wollen sowie an alle, die einfach Spaß an Sport und Bewegung haben. Das Besondere dieses Kurses ist seine große Vielfaltigkeit: Zirkeltraining, Aerobic, Step, Brazils, tabata, Pilates, Faszientraining, Skigymnastik, Elemente des Functional Trainings und vieles mehr. All' diese Bereiche kommen hier abwechselnd zum Einsatz. Kommt doch einfach mal vorbei und schaut es euch an!