

Der Kondition- und Fitnessgruppe



Die Kondition- und Fitnessgruppe unter der Leitung von Clärchen Fleiter besteht seit dem Jahr 1990.

Donnerstags von 20.00 bis 21:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule

findet das Training statt.

Zum Ablauf:

Nach dem Aufwärmtraining liegt der Schwerpunkt der Stunde auf Muskelaufbau und Kräftigung.

Mit dem Thera-Band werden Arm- und Brustmuskulatur trainiert.

Ebenso stehen Übungen für Beine, Bauch, Rücken und Po auf dem Programm.

Zum Abschluss der Sportstunde wird jeder Sportler im „Verwöhnprogramm“ mit Hilfe der Igelbälle massiert.



Wenn Sie nun neugierig geworden sind, schauen Sie doch einfach einmal unverbindlich an einem der nächsten Donnerstage in der Turnhalle der Grundschule vorbei!