

Fitness 50 Plus

Lust auf mehr Gelassenheit - Powerkraft - Wohlfühlen - Beweglichkeit ???

Dann hast Du Lust auf Fitness 50 Plus

Fitness 50 Plus ist eine Allroundfitness-Sportstunde in der, mit Elementen aus den Bereichen Pilates, Rückenfit, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, dem Alter entsprechend, der komplette Muskelaufbau trainiert wird. Weiter wird mit Hanteln, Bällen, Therabändern und Powerswingstäben gearbeitet.

Muskeln werden dabei gedehnt und gekräftigt. Das Körperbewusstsein und die Koordination werden geschult. Die Körperhaltung wird aufrechter und graziöser. Nach dem Training fühlt man sich fit, ausgeglichen, flexible und beweglicher !!!!!

Wann: Dienstag von 10.00 Uhr bis 10.45 Uhr

Wo: Mohldberghalle Holle (große Sporthalle)

Trainerin: Andrea Behnke-Wiechens, Tel.- Nr. 05121-289844