

Fitnessbericht 11.11.22

In diesem Jahr konnten fast alle Kurse wieder in den Hallen bez. Outdoor angeboten werden.

Das Outdoor Angebot wurde sehr gut angenommen, besonders der BBP Kurs am Sonntagmorgen um 9.30 Uhr, in dem alle Altersgruppen vertreten sind und die Kursteilnehmer nur so vor guter Laune strahlen und es immer wieder ein guter Start in den Tag ist.

Unser vielseitiges Fitnessprogramm wird von Montag bis Sonntag angeboten. Es ist für jede Altersgruppe und jedes Level etwas dabei.

Die verschiedenen Kurse sind :

Pilates, Yoga - Trainerin Iris Bös

Faszien Workout – Trainerin Sabine Rau

Snow and Mountain Fitness –Trainer Uwe Jeckel

Wellnessgymnastik - Trainerin Sandra Stoß

Rückenschule - Trainerin Uschi Blum

Outdoor Fitness, Kettlebell - Krafttraining, Aerobic, Zirkeltraining ,BBP, Tabata, Cross Training , Jump und Bauch express - Trainerin Petra Adametz

Die Kurse werden in der Bergwinkelhalle sowie in der Heinrich Hermann Halle angeboten . Wann und wo die Kurse stattfinden erfährt man auf unserer Homepage

oder in unserer Whats App Gruppe wo täglich das aktuelle Programm reingestellt wird und man sich für die einzelnen Kurse anmelden kann.