

ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG

FREITAG

PILATES für Damen und Herren

von 17:00 bis 18:00 Uhr | Leitung: Paola Saenz

Genieße das wohltuende Ganzkörpertraining bei dem die Übungen langsam mit Kontrolle und Präzision ausgeführt werden. Die tiefliegende Muskulatur des Bauches, des Rückens und des Beckenbodens werden gezielt angesprochen.

STEP-AEROBIC und BODY-WORKOUT

von 18.30 bis 20:00 Uhr | Leitung: Daniela Springer

STEP-AEROBIC verbessert deine Ausdauer und Koordination und regt deine Fettverbrennung an.

Das anschließende BODY-WORKOUT hilft dir beim gezielten Aufbau vieler Muskelgruppen.

VOLLEYBALL für Damen und Herren

von 20:00 bis 21:30 Uhr | Leitung: Herr Kühne

Hab Spaß beim Pritschen und Baggern!