

Bericht der Gymnastiksparte

Neben unseren altbewährten Fitnessstunden (BBP, Step-Aerobic, Seniorengymnastik) werden auch unsere Karibian Fitness und Fitness mal anders (Zirkeltraining) sehr gut angenommen. Bei uns ist für jedes Alter etwas dabei.

In unserem Sommerferienprogramm nehmen wir auch mal andere Themen mit rein, wie z. B. Intervalltraining, Bauch total, Zirkeltraining und tabata, was von unseren Mitgliedern sehr gut angenommen wird.

Mit dem Eintritt in die Elternzeit von Joana, haben wir übergangslos, für die Gymnastikstunden am Montag und Dienstag, Inka Frischkorn und Cornelia Appelius gewinnen können.

Bärbel Josten