

Kurs „bodystyling“ für Männer und Frauen

Mittwochs oder donnerstags, im wöchentlichen Wechsel

von 9.30 – 10.30 Uhr im großen Gymnastiksaal, Jahnstraße 9

Monika Nunn, Übungsleiterin mit der Zusatzausbildung des Deutschen Turnerbundes „Enorm in Form“, leitet seit Oktober 2013 diesen Kurs.

Es handelt sich dabei um ein abwechslungsreiches Training mit Musik für verschiedene Körperzonen. Los geht es mit einem Warm-up. Darauf folgen Figur formende Übungen für den ganzen Körper, besonders aber für die Muskulatur von Bauch, Beinen, Po und Armen. Dazwischen werden Stretching-übungen eingebaut. Gelegentlich kommen kleine Geräte, wie das Theraband, Handeln, Stepper u. ä. zum Einsatz. Auch die Bodengymnastik mit Stärkung des Beckenbodens und Kräftigung der Rückenmuskeln wird trainiert.

Vor allem sollen die Übungsstunden jedoch Spaß machen und man geht zufrieden nach Hause. Wir freuen uns auf Sie.

Auch Nichtmitglieder sind gegen Entrichtung einer Teilnehmergebühr willkommen.

Näheres erfahren Sie unter der Telefonnummer: 09721/99590 (Göb).