

## Fit for Fun mit neuer Leitung

Mit Benita Bause hat die TG eine ausgebildete Fachperson neu für die Leitung der Gruppe „Fit for Fun“ gewinnen können. Mittwochs ab 19 Uhr bietet sie Kursstunden mit dem Inhalt eines funktionellen, motivierenden und intensiven Problemzonentrainings mit Hilfsgeräten wie z.B. kleinen Hanteln oder Gymnastikbällen an. Die Einheiten sind für diejenigen geeignet, bei denen nicht der Aufbau von Muskelmasse im Vordergrund steht, sondern die sich Straffung, Formung und Definition des Gewebes als auch den Abbau von Körperfett zum Ziel setzen. Nicht nur Bauch, Beine und Po werden trainiert, sondern auch alle restlichen Muskelgruppen. Insgesamt werden Übungen zur Kräftigung und Stabilisation des Körpers angeboten.



Der Trainingsplan mit den 90-minütigen Einheiten wird nach etwa 4 bis 6 Wochen gewechselt, damit ein effektives Ganzkörpertraining gewährleistet wird. Neben den sportlichen Aspekten erhalten Spaß und Freude einen hohen Stellenwert in jeder Kursstunde. Kommen Sie gern zu uns und probieren Sie sich aus. Wir freuen uns auf Sie.

