

## **Bodystyling**

Stellvertretend für die Spartenleiterin Ursula Eckert kann ich zur Sparte Bodystyling berichten.

Unsere Gruppe mit durchschnittlich ca. 15 Frauen trainiert wöchentlich immer Mittwoch von 19.30 Uhr bis 20.45 Uhr in der Stadthalle Waldsassen.

Trainingsinhalt sind Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Mit einem abwechslungsreichen Programm mit und ohne Handgeräte fördern wir die Fitness und den Spaß am Sport.

Alternativ bieten wir auch Übungsstunden Indian-Balance oder Drums-Alive als Kurs-Angebot an.

Die Teilnehmerinnen der Sparte waren 2019 auch bei der Sportgala im Egrensis-Freibad in Waldsassen mit dabei.

Eine flotte Choreographie zu dem Thema „Der Dschungel von Afrika“ mit Pezzi-Bällen und Drums-Sticks wurde den Besuchern präsentiert.

Silvia Stark,

15.07.2020