

Aerobic-Bodystyling

In 2022 wurden in der Sparte Aerobic-Bodystiling 60 Trainingsstunden gehalten.

Zur Sparte gehören ca. 40 Damen die unterschiedlich aktiv beim Training dabei sind.

Ein anspruchsvolles, abwechslungsreiches Training mit dem Fokus auf gute Laune und viel Spaß mit und ohne unterschiedliche Handgeräte wird jeden Mittwoch, ab 19.30 Uhr in der Stadthalle von mir geboten. Dabei werden auch die gesundheitlichen Belange der einzelnen Teilnehmer berücksichtigt. Durchschnittlich nehmen zwischen 15 und 25 Damen am Training teil.

Silvia Stark

Pleußen, 22.03.2023