

Zur Sparte Bodystyling 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 20 Damen am Training teil.

Auch die sozialen Kontakte werden neben den Trainingsstunden gepflegt.

Im Dezember 2023 hatten wir zusammen mit der Sparte Step-Aerobic unter der Leitung von Bettina Eckstein eine super schöne Abschlussstunde mit anschließendem gemütlichen Beisammensein.