

Bodystyling

Unsere Frauen-Gruppe mit durchschnittlich ca. 15 Teilnehmerinnen 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.

Einige unserer Teilnehmerinnen kontrollieren inzwischen ihr Training mit Fitness-Trackern. Über zusätzliche Laufstrecke von 3,5 km oder ca. 8.000 Schritte in einer Übungsstunde freuen sich unsere Damen.

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

Auch bei der Sportgala 2024 in der Stadthalle waren Teilnehmerinnen der Gruppe Bodystyling dabei.

Drums-Alive und viel Extra-Training war zuvor angesagt. Zusammen mit der Gruppe Step-Aerobic und Jumping haben wir ein tolle und abwechslungsreiche Choreographie einstudiert und damit große Werbung für unsere Fitness-Angebote im Verein gemacht.

Es freut mich total, dass ich seit einigen Wochen Unterstützung beim wöchentlichen Training habe. Es macht so viel Freude und Spaß zusammen mit Ursula Eckert wieder die Fitness-Stunde zu leiten. Sie zeigt hervorragend ausgearbeitete Übungseinheiten und alle Mädels sind begeistert.

Silvia Stark,

29.03.2025