

Fit am Morgen
Dienstag von 9.15 - 10.15 Uhr
Gemeindehalle Kuppingen

In diesem Kurs begrüßen wir Frauen, die den Tag mit sportlicher Bewegung beginnen möchten. Es erwartet euch ein ausgewogenes Training für den ganzen Körper. Durch funktionelle und gezielte Problemzonengymnastik (Bauch, Beine, Po) wird die Muskulatur gekräftigt, straffer und besser geformt.

Die ausgewählte Mischung verschiedener Fitnessselemente steigert die Ausdauer und lässt den Kreislauf in Schwung kommen. Die Stunde wird mit gezielten Lockerungs- und Entspannungsübungen abgeschlossen.

Die Trainer/Übungsleiter



Alexandra Gudath
07032/795474
ma.gudath@t-online.de



Irmgard Bauer
07032/34824
Irmgard.Bauer@kabelbw.de