

VFB Grubweg

Donnerstags Gymnastik

für Frauen und Männer

Beginn Donnerstag 18:45 - 19:30

Energy Fitness

Energy Fitness ist ein vielseitiges und umfassendes Bewegungstraining. Es spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als Fitness oder Entspannung suchen. Das Motto dieser Fitnessstunde lautet, raus aus dem Kopf rein in den Körper. Mit Dynamik, Bewegung, und Musik im Fluss sein und dabei die Lebensenergie spüren und erleben.

Beginn Donnerstag 19:30 – 20:15

Body Work

Body Work ist eine abwechslungsreiche, vielseitige Bodengymnastik, die Ihre körperliche Balance, Mobilität und Stabilität verfeinert. Dieses Training fördert zudem die Konzentration und Aufmerksamkeit. Zugleich werden die Bauch-, Rückenmuskel und der Beckenboden gestärkt.

Beginn Donnerstag 20:15 - 21:00

NEU!! Mondgymnastik NEU!!!!

Ein ganzheitliches Gymnastikprogramm, basierend auf altem Wissen und neuesten Erkenntnissen. Wenn Mondstand und Bewegung in vollkommener Harmonie stehen reagiert der Körper besonders positiv. Das Rundum-programm für Ausgeglichenheit und Vitalität.

Trainingsort:

Turnhalle Grubweg, Schulbergstraße

Übungsleiter:

Otto Dirnberger

Mitzubringen:

Handtuch, soweit vorhanden eine Gymnastikmatte, kleinen Pilatesball, sowie Theraband.

Wichtig:

Training in den Ferien nach Absprache

Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch gerne bei uns unverbindlich vorbei. Als Nichtmitglied haben Sie die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!!!!!

Mitmachen kann bei uns jeder ganz unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition (Bei Vorerkrankten bitte vorher mit dem Hausarzt abklären).