

Fitness und Kondition

Im vergangenen Jahr wurden wieder alle Fitness- und Konditionsgruppen gut bis sehr gut besucht und erfreulicherweise sind auch wieder einige Neuzugänge zu verzeichnen.

Durch die neuen Geräte: Redondo-Ball, Flexi-bar, Aero-Steps und Bein-Gewichte konnten alle Gruppen eine tolle Bereicherung erfahren. Auch den Übungsleitern boten sich durch diese attraktiven Übungsgeräte neue Impulse für ihre Trainingseinheiten.

Den vielen Teilnehmern gerecht wurde auch die Aufstockung der blauen Halbschalen, die neuen Medizinbälle, neue Turnmatten und die großen Steps.

Dafür dem Vorstand vielen Dank!

Richarda Dünnes