

Gymnastik Bodyforming

Übungsleiterin: Marlies Kappey



Das abwechslungsreiche Training kräftigt und strafft den ganzen Körper.

Bodyforming

- erhöht die Muskelspannung
- formt und strafft den Körper
- verbessert die Haltung und Balance
- kräftigt die gesamte Muskulatur
- verbessert die Beweglichkeit und Koordination

Diese Gruppe besteht bereits seit vielen Jahren und zeichnet sich durch eine sehr hohe Beteiligung aus. Mitglieder aller Altersstufen sind mit Spaß dabei und können je nach Beweglichkeit alle Übungen stufenweise mitmachen.

Unsere Übungsleiterin Marlies Kappey schafft es immer alle zu motivieren und die Freude an der Bewegung zu vermitteln.