

FITNESS/AEROBIC Montags, 19.00 h in der Altenburgturnhalle

Seit rund 3 Jahrzehnten stehe ich jeweils am Montag mit meinem Fitnessprogramm in der Halle. Viele meiner Teilnehmerinnen sind mir all die Jahre treu geblieben oder nach einer Auszeit wieder zurückgekehrt. Zwei aktive Frauen frönen vom Frühling bis Herbst ihrer Jogging- oder Walking-Leidenschaft. Das 2. Halbjahr Herbst bis Frühling trainieren sie seit Jahren regelmässig bei mir, sodass sich immer eine schöne Anzahl motivierte Frauen am Montag einfinden.

Ich versuche weiterhin neue Trends in meine Stunden einfließen zu lassen, jedoch so, dass alle Teilnehmerinnen Spass an der Bewegung zu motivierender Musik haben und sich durch regelmässiges Training „fit“ fühlen.



Alle Aktivmitglieder vom SATUS können natürlich gratis von dieser zweiten Trainings-Einheit profitieren.

24. Januar 2019