

FITNESS/AEROBIC Montags, 19.00 h

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 die Aerobic-Stunden vielfältig zu gestalten - neue Trends einfließen zu lassen und so alle Teilnehmerinnen zu regelmässigem Training zu motivieren.



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

19. Januar 2020