

# Aktuelles aus der Turn-/Fitness Sparte

Unter neuer Leitung ab 25. April 2022:

**Frauengymnastik (Montags 19 Uhr Halle GS Jungfernbusch) \***

**Step Aerobic (Montags 20 Uhr Halle GS Jungfernbusch)**

\*Die Stunde „Frauengymnastik“ findest Du in unserem Kursplan zukünftig unter ihrem neuen Namen „Body-Fit.“ Bitte beachte auch die geänderte Uhrzeit, gültig ab 25.04.22.

*Frauke Kerschbaum übergibt auf Grund ihres Ausscheidens zum 1.7. 2022 diese beiden Übungsstunden an Hilke Eilers.*

**Body-Fit                      Montags 18:45 bis 19:45 Uhr                      Halle GS Jungfernbusch**

**Hallo**, ich freue mich, dass Du Dich über „**Bodyfit**“ informierst. Ich bin Hilke und nehme Dich in dieser Stunde mit auf ein Ganzkörpertraining, für das Du keinerlei Vorkenntnisse benötigst. Du musst Dir auch keine Gedanken über Dein aktuelles Fitnesslevel machen. Ich biete für jedes Level Optionen an, und Du entscheidest, welche Du nutzen möchtest. Außer dem beliebten „**Bauch-Beine-Po**“ integrieren wir zum Beispiel Übungen für den Nacken-/Schulterbereich, die Arme und die Ausdauer. Mal im Stand, mal auf der Matte, mal mit Kleingeräten .

**Step-Aerobic                      Montags 20 bis 21 Uhr                      Halle GS Jungfernbusch**

**Hallo**, ich freue mich über Dein Interesse an „Step-Aerobic“. Ich bin Hilke und unter dem Motto „Leichte Schritte – Viel Power“ trainieren wir gemeinsam unsere Ausdauer und verbrennen Kalorien. Aus verschiedenen Grundschritten bauen wir nach und nach kleine Choreografien auf, die für jedes Fitnesslevel geeignet sind und ohne komplizierte Schrittfolgen und Drehungen auskommen. Für ein ausgewogenes Rundumprogramm fügen wir zusätzlich Übungen zur Kräftigung verschiedener Muskelgruppen hinzu. Steige einfach jederzeit gerne ein, Du benötigst keine Vorkenntnisse.

Freue Dich in beiden Stunden auf Abwechslung und Spaß an der Bewegung in einer Gruppe, in der wir uns respektvoll begegnen und gegenseitig motivieren. Wir runden die Stunden mit einer Entspannungsphase ab, und dann kannst Du gestärkt das wohltuende Gefühl genießen, Dir etwas Gutes getan zu haben 😊

Falls Du Fragen hast: Ich bin Di., Mi. und Fr. von 17 – 20 Uhr unter +49 44213586112 gerne für Dich da. Liebe Grüße Hilke Eilers