

Name der Gruppe	Rückenfitness
Wann	Dienstag
Uhrzeit	18.45 Uhr
Ort	Gymnastikraum Hasenberghalle
Trainerin	Christine Burkardt und Sabine Distel
Zielgruppe	Erwachsene und Ältere
Voraussetzung	Lust an der Bewegung und am Sport in einer Gruppe
Trainingsziele	Möglichst lange fit und mobil zu bleiben. Durch eine sinnvoll gekräftigte Muskulatur und eine verbesserte Beweglichkeit soll das "Kreuz mit dem Kreuz" keine Chance mehr haben.
Gruppenbeschreibung:	Wir sind eine tolle Truppe Frauen und Männer, wobei der weibliche Anteil überwiegt. Nicht nur der Sport, sondern auch der Spaß kommen nicht zu kurz. Wir lachen gerne und haben Spaß an der Bewegung vom Kopf bis zu den Füßen. Frei nach Hubert Burda: „Lieber Staub aufwirbeln, als Staub ansetzen!“