

Name der Gruppe	Rückenfitness
Wann	Dienstag
Uhrzeit	18:45 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainerin	Christine Burkardt und Sabine Distel
Zielgruppe	Erwachsene und Ältere
Trainingsziele	<p>Lust an der Bewegung und am Sport in einer Gruppe.</p> <p>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.</p>
Gruppenbeschreibung	<p>Wir sind eine tolle Truppe Frauen und Männer, wobei der weibliche Anteil überwiegt.</p> <p>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.</p> <p>Frei nach Hubert Burda: „Lieber Staub aufwirbeln, als Staub ansetzen!“</p>