

Gruppe „BodyFit“

**Mittwochs – Sporthalle Gesamtschule – Haus der Jugend
19:45 – 21:15 Uhr**

Die seit 1990 bestehende Sportgruppe wendet sich an Frauen der Altersgruppe 40+ ohne Beschränkung nach oben.

Ziel der Übungsleiterin Karin Bischoff ist es, durch spezielles Bewegungs- und Konditionstraining das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmerinnen nachhaltig zu steigern.

An den Übungsabenden wird die gesamte Bandbreite der Gymnastik mit und ohne Geräte geboten. Wirbelsäulengymnastik, Koordinations-, Konditions-, Konzentrations- und Krafttraining sowie Aerobic und Stepp-Aerobic gehören ebenso zu einem sehr abwechslungsreichen Übungsprogramm.

In den Sommerferien, wenn die Sporthalle nicht zur Verfügung steht, trifft man sich um 19 Uhr zu einer Radtour in die nähere Umgebung von Linnich. Ein besonderes Angebot stellt aber die zweimal im Jahr durchgeführte ganztägige Radtour dar, die sich immer großer Beliebtheit erfreut.

Ebenso beliebt ist die jährliche 3-Tagetour an besonders ausgesuchte Orte.

Neue Interessentinnen werden jederzeit gerne aufgenommen. Fragen Sie die Übungsleiterin oder die Gruppensprecherin Sophie Löhr (02462-3348).