Bericht Zumba

Die Damensportgruppe trifft sich regelmäßig zum Training mit dem Schwerpunkt Konditionsaufbau und Körperformung. In einer Gruppe von 8-10 Frauen werden gezielte Übungen zur Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Ausdauer und Förderung der Beweglichkeit durchgeführt. Das abwechslungsreiche Training findet Mittwochs um 8.15 Uhr und 16.45 Uhr und Freitags um 20.15 Uhr jeweils 45min. in der Turnhalle in Georgsdorf statt.

Es verbindet sportliche Aktivität mit Gemeinschaft und Spaß an der Bewegung.