

Herausforderung gesucht?

Im Verein sind nur alte Leute!
Im Verein sind Mütter und Kinder zum Turnen!
Im Verein wird Fußball gespielt!
Vereinsport ist doch gar nicht anstrengend!

ACH JA?

Warst du schon mal in einer Vereinssportstunde?
Warst du schon mal beim Bauch-Beine-Po oder Body-Mix?
Hast du schon mal richtig geschwitzt?
Bist du schon mal an deine Grenzen gegangen?
Hast du schon mal Muskeln gespürt, wo du nicht mal wusstest, dass sie existieren?

NEIN???

Na, dann hast du aber was verpasst! Fast täglich trainieren wir (von ca. 16-65 Jahre) in so ziemlich allen Hallen in Osterode (interessant für alle, die sportlich zu Fuß kommen auch im Winter!)

Denke gar nicht erst daran, dass wir aufhören wenn es „warm“ wird, denn dann geht es bei uns erst richtig los! Habe aber auch keine Angst es mal zu versuchen!

Mit einer Menge Spaß und aktueller Musik aus den Charts trainieren wir Muskulatur, Ausdauer und Beweglichkeit! Das heißt wir straffen die Muskulatur durch gezielte Muskelübungen, trainieren die Ausdauer und den Fettstoffwechsel durch intensives Cardiotraining und runden das ganze durch ein angenehmes Dehntraining ab! Und Zack sind 60 min. um!

Wir freuen uns über jeden, der seinen Körper formen möchte. Dabei ist es egal ob du jung, alt, dick oder dünn, männlich oder weiblich bist! Probiere es aus, es lohnt sich!

Wenn du die oben genannten Fragen mit „JA“ beantworten möchtest, schau hier im Heft unter Gesamtsportangebot in die Rubrik „Fitnessgymnastik“ wann DEIN nächster/erster Sporttermin für dich ist!

Ich freue mich auf DICH/EUCH!

Eure Sabrina

