



Fit 2026?

Fit 2gether!

WANN? Montags von 20:15 – 21:15 Uhr

WO? In der Sporthalle Barienrode

WAS? Sportgruppe „Fit 2gether“

- ⇒ Problemzonentraining zu Musik
- ⇒ Warm Up im Kreis
- ⇒ Muskeltraining auf der Matte
- ⇒ Stretching als Cool Down



- Wir trainieren gelenkschonend und sobald eine Übung für dich nicht passend ist, darfst du sie gerne abändern – der Spaß an der Bewegung steht im Mittelpunkt!
- Wir verbessern deine Ausdauer, deinen Muskelaufbau sowie die Koordinationsfähigkeit.
- Es werden keine Choreografien erlernt, du kannst also jederzeit einsteigen!
- Komm zum Schnuppern vorbei und überzeuge dich selbst!

Deine Tanja Wolf