

BBP: Bauch-Beine-Po

Geschrieben von: Frank Willer

Donnerstag, den 04. November 2010 um 20:09 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 10. November 2010 um 18:28 Uhr

Unter dem Aspekt des Gesundheitssports werden BBP (Bau-Beine-Po) trainiert. Vorhandene Kleingeräte

sowie Steppbretter, Bänke, feste Geräte in der Gutenberghalle werden mit genutzt.

Nach dem Aufwärmen der großen Muskelgruppen erfolgt gezieltes Aufbau- bzw. Krafttraining.

Zum Ende der Stunde werden die geforderten Muskelgruppen gedehnt. Selbstverständlich werden auch die Art-Schulter- und Rückenmuskeln nicht außer Acht gelassen.

Kurz gesagt, es wird in jeder Stunde (fast) alles in Bewegung gebracht - aber es wird auch niemand überfordert. Und keine Sportstunde mit lockerer Musik gleicht einer anderen.



Wann:

jeden Donnerstag von 18 bis 19 Uhr

Wo:

Gutenberghalle Hoya

BBP: Bauch-Beine-Po

Geschrieben von: Frank Willer

Donnerstag, den 04. November 2010 um 20:09 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 10. November 2010 um 18:28 Uhr

Ansprechpartner:

Petra Müller (04257-408)

PS: Anmerkung des Autors:

Es ist eine sehr lebendige und lustige Gruppe. Ich wollte nur Bilder machen... und darf nun zur Belohnung nächste Woche mitmachen. Es lohnt sich und der Spaß kommt auch hier nicht zu kurz!