

Allg. Fitness

Auch im Jahr 2016 haben wir, wie in den Vorjahren, unser Trainingsprogramm in der Sporthalle Reiterstraße durchgeführt. Aktives Boxen wird nicht mehr praktiziert.

Die Übungsabende beginnen mit gymnastischem Aufwärmen. Anschließend folgen Ballspiele (hier bevorzugt Fußball). Da unsere Mitglieder alle im Ü-40-Bereich sind, bietet sich kein "Transfer" für die 1. oder 2. Fußballmannschaft an!

Mit sportlichem Gruß

Udo Vogeler