Stark in Form

Wir schulen Kraft und Ausdauer sowie die Koordination von Bewegungen. Durch das Bewegen in der Gruppe macht das Ganze auch noch viel Spaß. In der Übungsstunde sehen wir zwei wesentliche Stärken:

1. Es ist ein ganzheitliches Angebot in der Verbindung von Sport und Theorie.
2. Installiert haben wir ein Dauerangebot, denn ein Kurs ist nur ein Angebot auf Zeit mit wahrscheinlich mäßigem Erfolg.

