

Die Abteilung besteht seit nunmehr 36 Jahren. Es werden Aerobic und Step-Aerobic Trainingseinheiten im Fortgeschrittenen Level angeboten. Die Stunden werden jeweils durch gezieltes Muskel-Training der unterschiedlichen Muskel-Gruppen ergänzt. Dabei kommen vielfältige Hilfsmittel (Thera-Bänder, Kurz-Hanteln, Flexi-bars, Brazils, Gewichtstangen, Slides, Pilates-Bälle, Faszien-Bälle) zum Einsatz.

Ein fester Bestandteil im Trainingsbetrieb ist mittlerweile der AOK Workshop geworden. Das Angebot wird über die Plattform „Vereinsticket.de“ kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gemeinsam mit den Gesundheitspartnern, hier die AOK, werden durch kostenfreie Fitness- und Gesundheitsangebote das Leistungsniveau und die Attraktivität des Vereins für Mitglieder gesteigert.

Parallel dazu wurde ein Cardio-Scan angeboten, der ein dreidimensionales Herzportrait abbildet, den individuellen Stress-Index bestimmt und das Fitnesslevel anzeigt.

- Mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr Aerobic / Step-Aerobic

- Intervall-Training
- Faszien-Bälle
- Muskeltraining mit Gewichten
- Brazils
- Training mit Hantelstangen
- Tabata
- Schwingstab