

Fitness-Training für ihren gesamten Körper (mit Musik) für alle die an Bewegung Spaß haben:

Es kann Jede und Jeder teilnehmen auch Kinder, wenn Sie die Mama oder den Papa begleiten wollen. Musik ist ein Medium, dass Kräfte frei setzt und das Training auflockert. Auch so kann man fit bleiben oder wieder werden. Es wird mit unterschiedlichen Trainingsmaterialien gearbeitet. Auch die Geselligkeit kommt dabei nicht zu kurz.

Schauen Sie vorbei und trainieren Sie 4 Wochen beitragsfrei und danach entscheiden Sie, ob Sie beim KSZU-Meiningen e.V. Mitglied werden wollen.
Aufnahmegebühr (einmalig): 10,- Euro
Einzel-Mitgliedsbeitrag: 10,- Euro
Familien-Mitgliedsbeitrag: 15,- Euro (unabhängig von der Personenanzahl)

Sie können als Mitglied unser breitgefächertes gesamtes Sportangebot wahrnehmen.



Wir trainieren bereitsund Du?



Erwärmung



Balance-Übung



Gelenkigkeit



Beweglichkeit



Kraft



Reaktion



Bauchmuskeltraining