

Fitnessstraining bei der SSG

Bad Nauheim (pm). Am Donnerstag 29. Juni, wird bei der Sport- und Skigymnastik (SSG) Bad Nauheim wieder die Fitness trainiert. Die besondere Aufmerksamkeit liegt auf Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Untermalt mit Musik, werden die Übungen von erfahrenen Leiterinnen erklärt und vorgeführt. Auch Neueinsteiger sind willkommen. Trainiert wird jeweils donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr in der Sporthalle der kaufmännischen Berufsschule. Infos zu den Aktivitäten der SSG gibt es im Training bei den Übungsleiterinnen und auf der Homepage des Vereins unter www.ssg-bad-nauheim.de.