

Bodyfit Sportgruppe 🏃💪

Start: 03.03.2026

Zeit: 16:30 – 17:30 Uhr

Ort: Versammlungsstätte Am Volkshaus, Fuchsbergstraße 5, 39245 Gommern:

<https://maps.app.goo.gl/iaWnbnALRiikq4g29>

Was ihr mitbringen, solltet/benötigt!

- 🧘 **Sportmatte/Yogamatte**
- 🥤 **Getränk**
- 🛏 **Decke oder Pullover** für den Entspannungsabschluss
- 😊 **Gute Laune & Motivation**

Was bekommt Ihr von uns?

- ✓ Set Mini Widerstandsbänder



- ✓ Theraband lang 170cm (grün Stärke leicht/mittel)



Aufbau jeder Trainingseinheit

Jede Einheit ist klar strukturiert und dauert insgesamt **60 Minuten**:

- ✓ **10 Minuten Warm-up** → Sanfte Aktivierung des gesamten Körpers und Vorbereitung
- ✓ **10 Minuten isoliertes Bein,- Gesäßtraining** → Kräftigung & Ausdauer
- ✓ **20 Minuten Krafttraining** → Fokus auf **Core, Rücken und Stabilisierung**
- ✓ **20 Minuten Mobilität & Muskelkontraktion** → Beweglichkeit, bewusste Spannung und Entspannung

Wir freuen uns auf eine aktive, motivierte Gruppe und gemeinsame Power-Workouts!



[Hier geht es zu Eurer Onlineübersicht](#)

