

DJK Marktsteinach

Bokwa, Zumba, Frauengymnastik

Bei der DJK Marktsteinach wird immer mittwochs abwechselungsreicher Sport angeboten. Um 18.45 Uhr bringt Micaela Halboth die Teilnehmer zum Schwitzen. Immer abwechselnd steht Bokwa und Zumba auf dem Programm. Flotte Musik und rhythmische Bewegungen halten Körper und Geist fit.

Ab 20.00 Uhr beherrscht Doris Götzendörfer, ausgebildete Ergotherapeutin die Halle. Sie sorgt für Ausdauer- und Muskeltraining bei den Frauen, wobei immer auf rückengerechte Haltung und gesundheitsorientierte Bewegungen geachtet wird. Vorbeischaun lohnt sich.

