**Jahresbericht der Power Gym**

Wir trainieren weiterhin mittwochs von 18.45 - 20.00 Uhr in der Schulturnhalle der Rhumetalschule Lindau. Die Übungsabende verlaufen unter dem Motto "Fitness-Gymnastik" bestehend aus einem abwechslungsreichen Aufwärm-Programm mit leichter Schrittfolgekombinationen und gehen über in ein effektives Ganzkörper-Training, das Beine , Arme, Po und Bauch strafft; Rumpfmuskulatur, insbesondere Bauch und Rücken stärkt; Muskeln aufbaut, Ausdauer, Fettverbrennung und Beweglichkeit verbessert. Die Übungen werden durch flotte Musik und fachkundiger Anleitung mit viel Spaß und Elan ausgeübt. Hierbei kommen die vorhandenen Geräte wie Kurz- und Langhantel, Tube`s, Therabänder, Steppbretter, Redondo- und Pezzibälle zum Einsatz. Zum Ausklang enden wir mit einem Cool-Down-Stretching, wobei hier die Muskulatur gedehnt und gelockert wird.

Unseren Jahresabschluss feierten wir in diesem Jahr in der Marktstube Northeim beim köstlichen Essen und gemütlichen Beisammensein.

Mit sportlichen Grüßen

Kirsten Del Ciancio, Übungsleiterin