

Commute & Walk



Erlebe ein Training, das Körper und Stimmung gleichermaßen in Schwung bringt!

Bei commute & walk erwartet dich eine motivierende Trainingsstunde mit Musik, die Herz und Kreislauf anregt, die Haltung verbessert und deine gesamte Beweglichkeit fördert.

Wir trainieren mit besonderen Reifen, in deren Innerem kleine Kugeln mitrollen. Sie sorgen für ein dynamisches Gewicht, einen angenehmen Klang und unterstützen eine fließende, rhythmische Bewegung. So wird jede Übung effektiver – und gleichzeitig spielerisch leicht.

Begleitet von mitreißenden Beats führen wir abwechslungsreiche Übungen aus, die:

- den Herz-Kreislauf aktivieren,
- die Haltung kräftigen und stabilisieren,
- die Beweglichkeit verbessern,
- und ganz viel Spaß machen.

Die Kugelreifen sind leicht zu bedienen und eignen sich für jedes Fitnesslevel – ideal für Einsteiger-/innen und Fortgeschrittene.

Komm vorbei, bewege dich im Rhythmus und spüre, wie gut ganzheitliches Training tun kann.

Commute & Walk – für mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude!

Verein BSG Weiterstadt

Montag 17:30 – 18:30 Uhr

Bürgerhaus Braunshardt

Übungsleiterin Sabina