



## NINJAS

Parkour, Körpergewichtsübungen, Akrobatik und Ninja Warrior Training findet nach wie vor in unserer Halle statt. Nur jetzt nicht mehr am Freitag, sondern am Mittwoch – zur gleichen Zeit von 16 bis 18 Uhr.

Die Gruppe steht auf soliden Beinen, dennoch würde ich gerne mehr Jugendliche und Erwachsene in der Halle sehen. Schmeißt also eure Söhne und Töchter aus den Betten oder kommt selbst in die Halle, wenn ihr im entsprechenden Alter seid. Hier steht Spaß im Vordergrund und niemand braucht Vorkenntnisse um einzusteigen.

---

## Bauch Beine Po

Jüngst begrüßen wir einen ganzen Schwung Neuzugänge in der Gruppe, die unseren Kader ergänzen. Ansonsten läuft alles wie gewohnt. Ein bisschen Fitness, ein bisschen Reha, ein bisschen Yoga und ein bisschen Quatsch ergeben die Mixtur.

---

## CROSS TRAINING (Kraftsport)

Die berühmt berüchtigte Kraftsportgruppe setzt auch im neuen Jahr ihr Handwerk fort. Einige Neulinge beweisen aber, dass die Realität viel harmloser ist, als der uns vorausseilende Ruf. Die Gruppe beschäftigt sich mit der Steigerung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – und da gehört Schweiß und Anstrengung ganz klar dazu – trotzdem kann jeder mitmachen, ohne Angst haben zu müssen, auf der Strecke zu bleiben. Ein lockeres Klima und Kaskaden blöder Witze gehören genau so zur Gruppe wie der sportliche Teil.

Ich lade also jeden ein, Mittwochs ab 19 Uhr in die Halle zu kommen und sich selbst ein Bild zu machen.

---

Wir sehen uns am Mittwoch in der Halle!

**Hendrik Bölts**