

Team der Barmherzigen trainierten im City Fit



Roding, den 19. Februar 2014. Am vergangenen Mittwoch statteten sieben Mitglieder der Barmherzigen Brüder Reichenbach mit ihrem Betreuer Simon Spratter dem Fitnessstudio „City Fit“ in Roding einen Besuch ab. Für die Truppe mit körperlicher Einschränkung eine tolle Abwechslung. Nach dem Studioleiter Dirk Grimm die Gäste mit Informationen über das Studio versorgte, ging es auch schon zum Aufwärmen auf die Cardio-Geräte. Dort wurden zahlreiche Meter auf den Laufbändern, Rädern und Crosstrainern zurückgelegt. Als nächstes stand für die Gruppe eine Runde des Easy-Line-Zirkeltrainings auf dem Programm. Mit vollem Elan zogen die Damen und Herren mit und durften sich im Anschluss an eine kurze Pause, in der verschiedene Eiweißshakes gereicht wurden, an den geführten Kraftmaschinen probieren. Zum Schluss konnte sich jeder noch einmal an einem Box-Sack auspowern. Alle Besucher traten glücklich, aber auch etwas erschöpft nach körperlicher Betätigung, die Heimreise an. Alles in allem eine super Geschichte für beide Parteien die mit Sicherheit in der Zukunft wiederholt werden wird.