

## Presseinformation

### VFG Meckenheim: Fit in den Tag – mit Bodyworkout für Frühaufsteher oder Morgenmuffel

*Dein perfekter Start in den Tag oder dein entspanntes Ende.*

Der Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e.V. lädt alle Fitnessbegeisterten ein, den Tag aktiv und energiegeladen zu starten. In den Bodyworkout-Stunden können Sie Ihre Fitnessziele erreichen und sich rundum wohlfühlen.

**Problemzonen ade!** Mit gezielten Übungen unter professioneller Anleitung bauen Sie Muskeln auf, straffen Ihr Gewebe und verbessern Ihre Körperhaltung. Dabei macht das Training nicht nur Spaß, sondern ist auch besonders effektiv. **Warum Bodyworkout?**

- **Gesundheit:** Stärkere Muskeln schützen vor Verletzungen und unterstützen Ihren Bewegungsapparat.
- **Wohlbefinden:** Ein straffer Körper und ein gutes Körpergefühl steigern Ihr Selbstbewusstsein.
- **Vielseitigkeit:** Das Training ist für jedes Fitnesslevel geeignet, von Einsteigern bis zu erfahrenen Sportlern.
- **Flexibilität:** Wählen Sie zwischen den beiden wöchentlichen Terminen, die perfekt in Ihren Alltag passen.

#### Pressekontakt:

Bernward Hohenbild  
**Schrift- und Pressewart**  
Hauptstraße 72  
53340 Meckenheim

Tel. (01 75) 26 68 07 9  
[bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de](mailto:bernward.hohenbild@vfg-meckenheim.de)

Weitere Informationen:  
[www.vfg-meckenheim.de](http://www.vfg-meckenheim.de)

Meckenheim, 11. Januar 2025

#### Was erwartet Sie?

- **Ganzkörpertraining:** Alle wichtigen Muskelgruppen werden angesprochen.
- **Abwechslung:** Verschiedene Übungen mit und ohne Zusatzgeräte sorgen für ein effektives und unterhaltsames Training.
- **Dehnung:** Ein entspannendes Dehnprogramm rundet jede Stunde ab.

#### Wann und wo?

- **Ort:** Fronhofhalle, Schützenstraße, Meckenheim
- **Termine:**
  - Für Frühaufsteher
    - Montag: 08:00 – 09:00 Uhr
    - Mittwoch: 08:45 – 10:00 Uhr
  - Oder für „Abendmensen“
    - Montag: 18:00 – 19:00 Uhr
    - Montag: 19:00 – 20:00 Uhr

**Was Sie mitbringen sollten:** großes Handtuch, kleines Kissen, Mineralwasser.

#### ***Seien Sie dabei und erleben Sie die positiven Effekte von regelmäßigem Training!***

Eva Hugenschmidt, unsere erfahrene Übungsleiterin, ist begeistert: "Wer den Tag fit und energiegeladen starten möchte, ist bei unseren Morgenstunden genau richtig. Gemeinsam schaffen wir es, den inneren Schweinehund zu überwinden und uns fit zu machen." Und die Teilnehmer sind begeistert: "Ich war am Anfang etwas unsicher, aber dank der großartigen Anleitung von Eva habe ich schnell Fortschritte gemacht. Die Atmosphäre ist super entspannt und man fühlt sich sofort wohl", schwärmt Anna, eine Teilnehmerin der ersten Stunde. "Als erfahrener Sportler suche ich immer neue Herausforderungen. Die Bodyworkout-Stunden bieten mir die perfekte Möglichkeit, meine Fitness zu verbessern und neue Übungen kennenzulernen", ergänzt Thomas.

# Verein für Fitness und Gesundheitssport Meckenheim e. V.

---



Weitere Informationen gibt es bei der VFG-Geschäftsstelle, Tel. (0 22 25)

95 37 47 oder auf der Website des Vereins unter [vfg-](#)

[meckenheim.de/goto//bodyworkout](http://meckenheim.de/goto//bodyworkout)

Der Verein für Fitness- und Gesundheitssport Meckenheim e. V. fördert seit seiner Gründung am 30. Mai 1997 vor allem die Jugend- und Seniorenarbeit sowie die Integration ausländischer Bürger und Bürgerinnen im Rahmen von Sportveranstaltungen. Insbesondere gehört zu dem Angebot der Bereich des Rehabilitations- und des Gesundheitssports, des Behindertensports und die Integration Behinderter im Rahmen des Breitensportangebotes, sowie die Kooperation mit öffentlichen und anderen gemeinnützigen Einrichtungen wie Schulen, Kindergärten, Seniorenheimen im Bereich des Breiten-, Gesundheits- und Behindertensports.