



Sportlich starteten 20 Teilnehmerinnen des Arbeitskreises der Unternehmerfrauen des Handwerks (UFH) ihr neues Jahresprogramm. Ein Abend wurde vom Fitness-Ökonom Jan Göx vom Physio-Aktiv gestaltet. Nachdem alle Teilnehmerinnen mit einer Chipkarte ausgestattet wurden, konnte – und einer kurzen Einleitung und Einweisung an verschiedenen Geräten – der Kraft-Ausdauer-Zirkel begonnen werden. Da alle Geräte chipgesteuert sind, brauchten die Benutzerinnen vorm Training die Karte nur in das vorher ausgewählte Gerät stecken und das individuelle und sichere Training konnte beginnen. Fit in 17,5 Minuten und topfit in 35 Minuten lautete das Motto des Abends. Abgerundet wurde das Programm mit einem leckeren „Fitnessgetränk“.