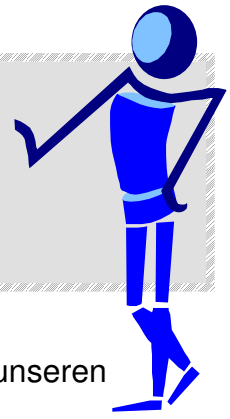
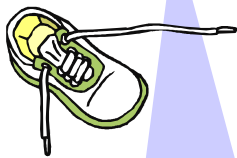


Donnerstag Frauenturnen



Wir sind ca. 20 Frauen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren und wollen unseren Körper auf Vordermann bringen, bzw. fit halten. Die Schwerpunkte unserer Übungsstunden liegen bei der Kräftigung unseres Muskelapparates, sowie des Trainings unseres Bewegungsapparates. Herz-Kreislauf-Training darf nicht zu kurz kommen. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Alles in allem sind wir eine tolle Truppe und würden uns über weitere Frauen, die mit uns gemeinsam fit bleiben möchten, freuen.



Unsere Trainingszeiten:

donnerstags, 19:45 – 20:45 Uhr in der
Sonderschulturnhalle

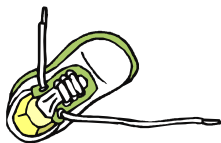


Unsere Übungsleiterin:

Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz-Kreislauf

Ansprechpartnerin:

Theresia Groß



Siegerehrung der Trainingsfleißigsten des Jahres 2007
anlässlich der Weihnachtsfeier.

Gemütliches Zusammensein nach einer lustigen
Turnstunde am Gumpendonnerstag.

