

**Sie sind zwischen 30 und 70 Jahre alt und suchen die geeignete Übungsstunde, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Beim:**

# **Donnerstag Frauenturnen**

**Das Jahr 2008 im Rückblick:**

- viele Trainingseinheiten, viel Anstrengung aber auch viel Spass
- abwechslungsreicher Einsatz von Handgeräten (Tubes, Hanteln, Stäbe, Matten...)
- Herz-Kreislauf-Trainings sowie Ganzkörperkräftigung
- Aerobic, Workouts, Zirkeltrainings, Rückenfitness, Spiele
- flotte, rockige Musik, aber auch ruhige Entspannungsmelodien
- Osterwanderung in die Pizzeria „Rose“ nach Lauchheim
- Tagesausflug
- närrisches Turnen am Gumpendonnerstag
- Abschlusshocketse mit Leckereien vom Grill vor den Sommerferien
- besinnliche Weihnachtsfeier in der Turnhallengaststätte
- Zuwachs von 7 neuen Turnerinnen!

**Und das sind die Trainingsfleißigsten des Jahres:**



- 1. Platz: Hildegard Mikolajczak  
(nicht auf dem Bild)**
- 2. Platz: Marianne Hutter**
- 3. Platz: Theresia Groß**
- 4. Platz: Brigitte Müller**

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

**Übungsleiterin: Heike Holl  
ÜL Prävention Erwachsene,  
Profil Herz/Kreislauf**

**Ansprechpartnerin: Theresia Groß**