

Donnerstag Frauenturnen



Fröhlich,
gut gelaunt,
Lust auf Sport und Bewegung,
Spas gehört bei uns dazu
so sind wir einfach:



Wir sind durchschnittlich 20 Frauen im Alter zwischen 30 und 70 Jahren und halten unseren Körper fit. Die Schwerpunkte unserer Übungsstunden liegen bei der Kräftigung unseres Muskelapparates, sowie der Mobilisation unseres Bewegungsapparates. Herz-Kreislauf-Training darf nicht zu kurz kommen. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Durch den Einsatz verschiedenster Handgeräte werden die Trainingseinheiten sehr abwechslungsreich gestaltet.

Und das sind unsere Trainings-Fleißigsten des Jahres 2010:

1. Platz: Marianne Hutter
2. Platz: Theresia Groß
Toni Holl
3. Platz: Elisabeth Ebert

Herzlichen Glückwunsch!



Unsere Trainingszeiten:

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

Unsere Übungsleiterin und Ansprechpartnerin:

Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz-Kreislauf
Tel: 07363/95 20 70