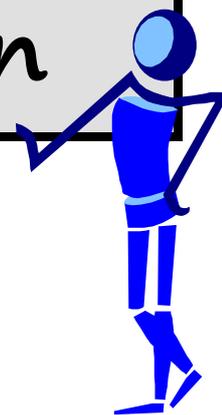


# Donnerstag Frauenturnen



Zum wiederholten Male ausgezeichnet mit dem



Die Lebenserwartung der Menschen geht immer weiter nach oben. Grund genug, sich so lang wie möglich fit zu halten und damit rechtzeitig zu beginnen.

Bei einem ausgewogenen Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung halten wir uns fit, damit unser Körper den Alltagsherausforderungen standhält. Durch den Einsatz verschiedenster Handgeräte werden die Trainingseinheiten sehr abwechslungsreich gestaltet. Dehn- und Entspannungsübungen lassen die Stunde ausklingen. Wir sind Frauen im Alter zwischen 35 und 70+ Jahren und sind eine tolle Truppe.

Einfach einmal abschalten, seinen Körper spüren, ihn fördern und mit einem guten Gefühl nach Hause gehen.

Flotte Musik gehört dazu und gibt uns die nötige Motivation.

Die Geselligkeit kommt natürlich auch nicht zu kurz. Unsere Weihnachtsfeier ist fester Bestandteil auf unserem Trainingsplan. Die 3 fleißigsten Trainingsbesucher erhalten hier eine Belohnung! Vor den Sommerferien machen wir uns auf zu einer Wanderung und kehren gerne ein.

Die Turnhalle ist groß und es gibt noch Platz. Also, einfach vorbeischaun und mitmachen!

Unsere Trainingszeiten:	donnerstags, 19:45 – 20:45 Uhr in der Sonderschulturnhalle
Unsere Übungsleiterin:	Heike Holl ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz-Kreislauf Tel: 07363/95 20 70