

Seit vielen Jahr fest integriert: **Donnerstag Frauen-Fitness**



**Nach dem Motto:
Einfach einmal abschalten, seinen Körper spüren, ihn fordern und mit
einem guten Gefühl nach Hause gehen.**



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:

Unsere Trainingszeiten:
donnerstags, 19:45 - 20:45 Uhr in der
Sonderschulturnhalle

Und das ist unsere Übungsleiterin:
Heike Holl
ÜL Prävention Erwachsene, Profil Herz/Kreislauf
Tel. 07363/95 20 70

