

Seit vielen Jahren 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

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

