



## immer Montags: Frauen-Funktionsgymnastik

In der Turn- und Festhalle finden wir uns jeden Montag zu unserer Gymnastikstunde ein. Wir widmen uns meist einem Handgerät, wie Brasils, Hanteln, Stab oder BalancePad, oder turnen einfach auf der Matte. Nach dem Aufwärmen gehen wir zu einer funktionellen Gymnastik über. Neben Kräftigung, Mobilisation und etwas Ausdauer, machen wir auch gerne mal Koordinationsübungen und halten das Gehirn durch Bewegung fit. Zum Abschluss dehnen wir die beanspruchten Muskeln und runden die Stunde mit einer Entspannungsgeschichte ab.

Neben dem Sport treffen wir uns, auch mit vielen Ehemaligen, z. B. vor den Sommerferien zu einem Spaziergang und anschließender Einkehr. Und zur Weihnachtsfeier mit besinnlichen Beiträgen und gutem Essen im Gasthaus Sonne.

Alles in allem haben wir viel Spaß am Bewegen und Zusammensein. Wir würden uns sehr freuen, wenn sich uns wieder mehr Frauen anschließen, die gesund und fit bleiben wollen. Wir sind Frauen im Alter von ca. 30 Jahren bis zum Rentenalter und unsere Übungsstunden sind Montags abends von 19:15–20:15 Uhr in der Turn- und Festhalle. Kommt gerne einfach vorbei oder ruft mich vorher an.

Die Übungsleiterin Susanne Conradi

Tel: 07363 953592

