

Donnerstag Frauenturnen



**Sie suchen einen gesunden Ausgleich zum Alltag?
Dann sind Sie bei uns genau richtig:**

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. Aber auch Ausflüge oder Wanderungen gehören in unser Sportjahr, denn Geselligkeit darf natürlich nicht fehlen. Alles in allem sind wir eine tolle Truppe und würden uns über weitere Frauen, die mit uns gemeinsam fit bleiben möchten, freuen.

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

**Und das sind unsere Trainings-Fleißigsten
im Jahre 2009:
Herzlichen Glückwunsch!**

