

## Jahresbericht 2011

# Gymnastikgruppe



Ziel unserer Übungsstunden ist es, mit funktionellen Gymnastikübungen die Fitness und das Wohlbefinden zu steigern.

Warm Up, Übungen zur Kräftigung, Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination, Dehnung und Entspannung bilden ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Für Abwechslung sorgen verschiedene Trainingsgeräte, wie Thera-Bänder, Hanteln, Gymnastikstäbe, Aero-Steps, Schwingstäbe, Pezzi- und Redondobälle.



Die Übungsstunden sind:

Montags von 18.30 – 20.00 Uhr (Gruppe I)  
Montags von 20.00 – 21.30 Uhr (Gruppe II)

in der Ostergrund-Sporthalle Feld D.



gez. Edith Maier  
Tel. 0 66 91 / 2 04 05

gez. Andrea Merz  
Tel. 0 66 91 / 2 31 37