

Jahresbericht 2012

Damen - Gymnastikgruppe



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

Mit einfachen Übungen können die Teilnehmerinnen sowohl ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern, als sich auch von Verspannungen und leichten Bewegungseinschränkungen befreien.

Mittels Kräftigungs- und Dehnübungen versuchen wir, ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft und Flexibilität im Körper zu erzielen. Entspannungsübungen bilden den Abschluss.

Zur optimalen Durchführung der Übungsstunden stehen verschiedene Trainingsgeräte zur Verfügung.

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

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