

ESV Jahn Treysa
Gymnastikgruppe I und II



Jahresbericht 2014

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, Staby-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