Frauensport

Allgemeine Gymnastik für das körperliche Wohlbefinden.

Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur stehen im Vordergrund dieser Gruppe Frauen mittleren Alters.

Einsatz verschiedener Kleingeräte wie z.B. Pezziball, Flexibar… ermöglichen die Übungen in unterschiedlicher Weise zu steigern und den Übungsabend individueller zu gestalten.

Jeden Mittwoch 20.00 Uhr.

Turnhalle Eggeschule, früher Realschule.

Ansprechpartner:
Anja Wasmuth
Tel. 0160-2658590
Mail: Anja.Wasmuth@web.de