



Aktiv durch Fitness

Fit & Gesund ins Wochenende



Rückengymnastik, Stretching, Kräftigen schwacher Muskeln, Aerobic,
Gymnastik mit Kleingeräten, Ausdauertraining,
Partnerübungen, Zirkeltraining und alles was fit und Spaß macht...
Entspannung und hinterher gemütliches Zusammensein,
die GESELLIGKEIT wird bei uns „GROSS“ geschrieben.
Schon sind wir alle „FIT“ fürs Wochenende.
Wir treffen uns jeden Freitag, außer in den Ferien.

**Ab jetzt findet nur eine Turnstunde statt:
20.00 – 21.15 Uhr**

ab September dann wieder wie gewohnt
Freitag, 19.30 – 20.30 Uhr Gymnastikhalle
20.30 – 21.45 Uhr Gymnastikhalle

Übungsleiterin: Karin Geske, staatlich anerkannte Fachübungsleiterin

Wir sind eine gemischte Gruppe von Frauen und Männern, die Spaß an der gemeinsamen Bewegung haben und dabei etwas für die Gesundheit tun.
Alle, die etwas für ihren Körper tun wollen, sind genau richtig bei uns.

Wer nun neugierig geworden ist, sollte bequeme Kleidung und feste Turnschuhe, ein Handtuch sowie für die Entspannung eine Jacke oder einen Pulli mitbringen und einfach vorbei kommen und mitmachen.
Wir freuen uns immer über neue Gesichter.