

Gymnastik mit Musik für Frauen

Für Frauen ab 60 Jahren

Tag: Montag
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Wo: TB Sporthalle

Erwärmung, Ausdauer, Muskelkräftigung, Dehnen oder Entspannung?
Am liebsten ein wenig von allem.

Ein buntes Fitnessprogramm, mit und ohne Handgeräte, für alle,
die Spaß am Sport haben.

Auch die Koordination und die Gleichgewichtsschulung kommen in
dieser Übungsstunde nicht zu kurz.

Abgeschlossen wird die Stunde mit Muskelentspannung oder einer
Entspannungsgeschichte und dann darf es auch noch (freiwillig) ein
Tänzchen sein?

Übungsleiterin:



Barbara Heinisch

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: barbara.heinisch@web.de, Telefon 0 71 51 – 20 44 01

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>