

## **Gruppe „Frauen-Gymnastik U75“**

### **Mittwochs – Turnhalle Realschule – 19:45 – 21:15 Uhr**

Die seit 1990 bestehende Sportgruppe wendet sich an Frauen von 30 bis 75 Jahren.

Ziel der Übungsleiterin Anke Dohmen ist es, durch spezielles Bewegungs- und Konditionstraining das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmerinnen nachhaltig zu steigern.

An den Übungsabenden wird die gesamte Bandbreite der Gymnastik mit und ohne Geräte geboten. Wirbelsäulengymnastik, Koordinations-, Konditions-, Konzentrations- und Krafttraining sowie Aerobic und Stepp-Aerobic gehören ebenso zu einem sehr abwechslungsreichen Übungsprogramm.

In den Sommerferien, wenn die Turnhalle nicht zur Verfügung steht, trifft man sich um 19 Uhr zu einer Radtour in die nähere Umgebung von Lin-nich.

Ein besonderes Angebot stellt aber die zweimal im Jahr durchgeführte ganztägige Radtour dar, die sich immer großer Beliebtheit erfreut.

Ebenso beliebt ist die jährliche 3-Tagetour an besonders ausgesuchte Or-te.

Neue Interessentinnen werden jederzeit gerne aufgenommen. Fragen Sie die Übungsleiterin oder die Gruppensprecherin Sophie Löhr (02462-3348).