

## **Gruppe „Frauen-Gymnastik Ü65“**

### **Dienstags – Turnhalle Realschule 19 – 20:00 Uhr**

Für reifere Frauen ab etwa 65 Jahren, die es nicht mehr ganz so flott angehen wollen, bietet sich die Gruppe „Frauen-Gymnastik“ an. Bereits seit über fünfzig Jahren gibt es diese Gruppe, sie wird aktuell von Bärbel Weiler erfolgreich geleitet.

Die Trainingseinheit beinhaltet leichtes Bewegungstraining mit Musik, sowie kleine Schrittkombinationen und Tänze. Die Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems steht hierbei im Vordergrund.

Übungen zur Förderung der Beweglichkeit sowie Haltungsschulung und Muskeltraining runden die Stunde ab. Dabei kommen Kleingeräte wie Hanteln, Thera-Bänder, Stäbe, Reifen und Gymnastikbälle zum Einsatz.

Frauen der genannten Altersgruppe, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich willkommen.

Mit einem Anruf bei Bärbel Weiler vereinbaren Sie ein Probetraining.