

ABTEILUNG FRAUENGYMNASTIK

Frauengymnastik

- funktionelle Gymnastik für den ganzen Körper
- Kräftigungs- und Dehnübungen,
die mit Musik und Kleingeräten wie Seilen, Bällen, Physioband, Step
unterstützt werden.
- gemeinsame gesellige Aktivitäten
u.a. Jahresausflug, Wanderung, Sommerprogramm

Unsere Übungsstunden:

wo: Turn- und Festhalle
wann: montags
von: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr für 60 plus
von: 20.10 Uhr bis 21.15 Uhr

Ansprechpartner und Leitung:

Susanne Hartmann
Schwalbenweg 4
74366 Kirchheim / Neckar
Tel. 07143 / 94455
E-Mail: sus.hartmann@arcor.de

Elfriede Böhm
Meimsheimer Str. 18
74357 Bönningheim
Tel. 07143 / 21423

Funktionsgymnastik

- funktionelle Gymnastik
- Aufwärmen - Kräftigen - Dehnen - Entspannen
- mit Musik
- u.a. mit Physioband, Igelball, Redondoball

Unsere Übungsstunde:

wo: Turn- und Festhalle
wann: mittwochs
von: 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr

Ansprechpartner und Leitung:

Susanne Hartmann
Schwalbenweg 4
74366 Kirchheim / Neckar
Tel. 07143 / 94455
E-Mail: sus.hartmann@arcor.de