

**Gruppe „Frauen-Gymnastik Ü65“**  
**Dienstags – Sporthalle Gesamtschule – Haus der Jugend**  
**19 – 20:00 Uhr**

Für reifere Frauen ab etwa 65 Jahren, die es nicht mehr ganz so flott an-gehen 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, so-wie 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 Han-teln, 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 (02462-5942) vereinbaren Sie ein Pro-betraining.