

Info 0451 - 77075



Der Vorstand

Gesellige Damen-Gymnastik

**Schule Roter Hahn (kleine Halle)
Schneidemühlstr. 1 -3**

**Donnerstags
17.30 -18.30 Uhr
18.30 -19.30 Uhr**
(außerhalb
der Ferienzeit)

Zur Wahrnehmung eines
besseren Körpergefühls,
zur Förderung der
Beweglichkeit und zur
Stärkung der gesamten
Muskulatur werden
viele abwechslungs-
reiche Übungen an-
geboten.
Eine sanfte und
gezielte Gymnastik
mit und ohne Handgerät,
z.B. Tüchern, Igelball usw.
wird in diesem Kurs
angeboten.



**Rücken-
gymnastik
Body-**

Forming

Entspannung

Fitness

Stretching

Prävention Venen

Geselligkeit

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach bei der Kursleiterin unter o.a. Telefonnummer an!
Tel. 0451-77075

**10 - wöchiger Kurs 25,00 € und einem einmaligen Verbandsbeitrag in Höhe von 7,31 €
pro Jahr.**

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.