

fortlaufend



Der Vorstand

Leitung: Übungsleiterin Karin Scheller

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. Ball
wird in diesem Kurs
angeboten.



**Rücken-
gymnastik
Body-**

Forming

Entspannung

Fitness

Stretching

Prävention Venen

Geselligkeit

Haben Sie Lust bekommen?

Dann melden Sie sich einfach unter Tel. 0451-77075 an!

10,00 € Monatsbeitrag und einem einmaligen Verbandsbeitrag in Höhe von 7,31 € pro Jahr.

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.