

**Info 0451 - 77075**



Der Vorstand

## **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 35,00 € und einem einmaligen Verbandsbeitrag in Höhe von 7,31 €  
pro Jahr.**

Die Kursgebühren sind in bar an die Kursleiterin zu entrichten.