



Steckbrief Frauen



Wer sind wir?

Wir sind 16 aktive sportbegeisterte, lustige und gesellige Frauen

Wann und wo findet Ihr uns?

Immer mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:15Uhr + anschließendem Beisammensein

Was genau machen wir?

Yoga, Gymnastik dto. mit Hilfsgeräten wie: Hanteln, Gymnastikstab, -ball, Theraband, Flexi-Stäben, Pezzi-, Igel-, Redondoball; Pilates; Ballspiele; Leichtathletik; Aerobic, Stepp-Aerobic, Fitness-Kraft-Zirkeltraining; Ausdauertraining z.B.: Jogging, Walking, Nordic-Walking

Wen suchen wir?

Jeden, der Spaß an jeglicher Bewegung hat

Wie läuft unsere Übungsstunde ab?

Wir beginnen mit einem Aufwärmprogramm, im Anschluss kommt das Hauptprogramm (s.o.) und zum Ende ein Dehn.- oder Relaxprogramm
Zuletzt ein gemütliches Beisammen sitzen

Was machen wir sonst noch?

Wir unterstützen unsere Vereinsfeste, sind aktiv mit am Giller und Weihnachtsmarkt beteiligt
Tagesausflüge wie wandern oder eine Fahrt ins Blaue sind jährlich auch mit im Programm

Wer ist mein Ansprechpartner?

Christina Maschler