



## **Abteilung Gymnastik**

**In unserer gemischten Abteilung trainieren zur Zeit 25 aktive Mitglieder, alle „Ü50“.**

**Wir treffen uns jeden Montag ab 19 Uhr in der Hasenberg-Sporthalle II.**

**Unter Anleitung unserer Übungsleiterin starten wir mit einem Aufwärmprogramm, welches dann in ein Konditionstraining mit Bällen, Hanteln, Bändern und Stäben übergeht.**

**Wir beenden unser Training mit Dehnungs- und Entspannungsübungen.**

**Während der Sommerferien treffen sich die Radler zu Radtouren.**

**Im Rahmen der Vereinsarbeit organisieren wir einen Kniffelabend und einen Wandertag. Zum Jahresende findet dann unsere gemütliche Weihnachtsfeier statt.**

**Mit diesen Trainingsinhalten und Aktivitäten halten wir uns körperlich und geistig fit und laden alle Sportbegeisterte herzlich ein, montags mal vorbei zu schauen.**

**Wenn Ihr Interesse habt, kommt vorbei oder meldet Euch bei:**

**Abteilungsleiterin      Helga Grospitz-Linn**

**04153/81898**

**stlv. Abteilungsleiterin      Renate Möller**

**04153/5361**