



Abteilung Gymnastik

In unserer gemischten Abteilung trainieren ca. 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