

# Gymnastik für Frauen

**Montag 19.° Uhr bis 20.30 Uhr**

**Ten-Brink Gym Raum**

**Gruppen Nr. 23**

Die Gruppe besteht schon seit 40 Jahren. Seit September 2011 wird die Gruppe von mir geleitet.

Alter zwischen ca. 60 bis Mitte 70 Jahren.

Eine harmonische und motivierte Gruppe mit durchschnittlich ca. 20 Teilnehmerinnen, denen der Sport sehr Spass macht und die mit viel Freude in die Stunden kommen.

Geboten wird ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm mit kleinen Aerobic Choreographien zum Erwärmen, Gymnastik sehr oft mit Handgeräten, viel Koordinationsübungen und Sturzprophylaxe, aber natürlich auch Übungen für bzw. gegen den Bauch, den Rücken, die Beine etc. . Es wird in jeder Stunde ein Schwerpunkt gelegt, d.h. in der einen Stunde ist der Bauch dran, in der nächsten Stunde dann mehr der Rücken, so dass die Stunden (hoffentlich) nie langweilig und monoton sind.

Was ganz wichtig ist---der Spassfaktor—es darf und soll in jeder Stunde gelacht werden, nur so kommen die Teilnehmerinnen auch wieder gerne.

Leider konnten wir coronabedingt 2020 nicht oft in der Halle trainieren aber seit März 2021 wird ein online Training angeboten. Es findet am Donnerstag von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr statt.

Falls Interesse an dem online Training besteht, einfach mit mir in Verbindung setzen.

Trainerin: Marianne Heimberg, Kehlhofstrasse 6, 78239 Rielasingen, Tel. 07731/51867

Mobil : 0151-56367011 Mail: marianne.heimberg@web.de