

# Damengymnastik



**Ziel der Übungsstunde ist die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und eine Steigerung des Wohlbefindens.**

Die Stundeninhalte sind:

- Aufwärmen nach Musik
- Stretching
- Ganzkörper-Muskeltraining

Um die Übungen abwechslungsreich und unterhaltsam zu gestalten nutzen wir verschiedene Handgeräte wie z.B. Theraband, Flexibar, Pezziball u.v.m.

Bei hochsommerlichen Temperaturen verlegen wir auch mal unsere Übungsstunde nach draußen, um im nahegelegenen Wald zu walken oder auch mal eine Radtour zu unternehmen. Wir, das sind Damen mittleren bis ...?. Alters, die ihre körperliche Fitness trainieren und Spaß an der Bewegung haben.

[Unsere Trainer](#)



**Brigitte Gottwald**

Tel.06192/ 37250

b.gow@web.de

## Unsere Trainingszeiten

Wochentag	Trainingszeit	Trainingsort	Trainer/Übungsleiter
Donnerstag	20:00-21-00	Turnhalle und Gymnastikhalle im Wechsel	Brigitte Gottwald

\* Trainingsort ist im wöchentlichen Wechsel die Gymnastikhalle und die Turnhalle.  
Gerade Kalenderwochen in der Turnhalle und ungerade KW in der Gymnastikhalle.

[nach oben](#)