

Jahresbericht 2013 • Frauengymnastik -- Fit ab 40

Mittwochs ab 20:30 Uhr - Mit ÜL Ilse Schubert - 18 -24 Teilnehmerinnen

- Keine Veränderung -- beim Wochentag
- " " " -- bei der Uhrzeit
- " " " -- bei der Übungsleiterin
- " " " -- bei der Teilnehmerzahl
- " " " -- bei der Gymnastikstunde

Alles beim Alten !

- Ziel ist es die Beweglichkeit der Gelenke erhalten
- Kräftigen der gesamten Muskulatur
- Fordern und Belasten des Herz -Kreislauf Systems
- Köpfchen, Köpfchen, Koordinationsübungen gegen die grauen Zellen
- schöne Gemeinschaftserlebnisse mit der Gruppe

Weibsbilder in Motion!

Sonstige Aktivitäten 2013

- Besichtigung Kompostwerk in Kirchheim
- Mit dem Zug zur Gartenschau nach Sigmaringen
- Sektprobe bei Kessler Sekt in Esslingen
- Teilnahme beim großen Festumzug in Ochsenwang
- Höhepunkt war unser Jahresausflug nach Augsburg
- 3 x siebziger-Feiern von Dorle, Annette und Marga bei Antonio mit Ilse und den Bissinger Seethalern
- Weihnachtsfeier auf der Viehweide mit Spendenaktion für Krebskranke Kinder



Bild vom Ausflug nach Augsburg