

## Frauen-Gymnastikgruppe "50 Plus" donnerstags von 20.00 - 21.00 Uhr

Jeden Donnerstag treffen sich 8 - 10 Frauen im Gymnastikraum der Turnhalle um sich zu bewegen und etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mit schwungvoller Musik wird die Stunde eröffnet und dabei der Kreislauf in Schwung gebracht.

Auch auf Balance - und Koordinationsübungen wird viel Wert gelegt. Dann werden Arm- Brust- Bauch- und Rückenmuskeln mobilisiert, gekräftigt und gedehnt.

Dabei kommen auch verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Entspannungs- und Atemübungen runden die Gymnastikstunde ab und jede hat das Gefühl, etwas für sich getan zu haben.

Zum Jahresabschluß trifft man sich im Turnerheim zu einem gemütlichen Beisammensein.

Nun bleibt zu hoffen und zu wünschen daß die Turnstunde auch weiterhin gut besucht wird und alle viel Spaß dabei haben.

Erika Schaufler

