

Damengymnastik beim TSV

Abteilung Fit & Gesund

Sparte "Damengymnastik"

Wann:	Donnerstag
Uhrzeit:	8:30 Uhr -9:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum TSV Sportheim
Leitung:	Marie-Luise Langbrandner
Teilnehmer:	Damen jeden Alters

Donnerstags von 8.30 bis 9.30 Uhr treffen sich die Gymnastikdamen im Spiegelsaal des TSV-Sportheimes, um, unabhängig von Alter und Leistungsstand, mit abwechslungsreichen Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen aus den Bereichen Präventionsgymnastik, Stepp-Aerobic, Pilates und Fitnessstraining einen Ausgleich zu einseitiger oder mangelnder Bewegung zu schaffen. Damit wird die Herz-Kreislauf-Tätigkeit angeregt und zugleich die Freude an Bewegung mit Musik vermittelt. Bei entsprechenden hochsommerlichen Temperaturen wird aus dem Trocken-Training Aquagymnastik im Schwimmbaden des Campingplatzes Hartmühle, welches mit einer anschließenden Tasse Cappuccino auf der Terrasse abgerundet wird und somit ein gewisses Urlaubsfeeling vermittelt.



Ansprechpartner:

Marie Luise Langbrandner

Tel. 09498-1860

[Mail:](#)