

REHA Sportgruppe beim TSV

Abteilung Fit & Gesund

Sparte "Reha - Sport; Krebsnachsorge-Sportgruppe für Frauen"

Wann:	Mittwoch
Uhrzeit:	14:00 - 15:30 Uhr
Ort:	Gymnastikraum TSV Sportheim
Leitung:	Diana Koller oder Vertretung
Teilnehmer:	Damen, jeden Alters

*Die Gymnastik findet jeden Mittwoch von 14.00 bis ca. 15:30 Uhr im Sportheim statt. Natürlich finden wir uns schon etwas früher ein, um Persönliches zu besprechen oder Aktuelles zu diskutieren. Meist beginnen wir deshalb nicht ganz pünktlich mit unseren Übungen diese sind auf die allgemeine Beweglichkeit des ganzen Körpers z. B auf Bauch, Beckenboden, richtiges Atmen, Gleichgewicht und die Anregung der Lymphgefäße ausgerichtet. Abwechslung bringen verschiedene Trainingsgeräte wie Therabänder, Stäbe, Seile, Reifen, unterschiedliche Bälle oder auch Tänze. Anschließend folgt unsre Lieblingsübung – nämlich das autogene Training, abwechselnd mit progressiver Entspannung. Zu den Geburtstagen oder anderen Anlässen wird bei uns natürlich auch gefeiert. Beim gemütlichen Zusammensein entstehen meist die Pläne für den jährlichen Ausflug in unsere schöne Umgebung oder auch Ideen zu einer Wanderung.
Gerne können Sie auch einfach mal zum Schnuppern bei uns vorbei kommen*



Interessierte können sich melden bei:

Ansprechpartner:

Gertrud Fella
Am Bach 6
93180 Deuerling
Tel. 09498-1262

Elfriede Weigert
Am Bach 18
93180 Deuerling
Tel. 09498-532