



## Die Frauenfitnessgruppe Ü50 stellt sich vor

Fitness und Gesundheit > Frauenfitness von Nina Krumbmueller am 18.04.2021

Lust auf Bewegung in der Gruppe 50 plus Gymnastikgruppe I

Bewegung hilft, lebensfroh und aktiv zu sein und sorgt für ein gutes Körpergefühl voller Energie und Kraft.

**Bauch, Beine, Po Fitnesstraining Aerobic und Einiges** mehr!

Wir treffen uns mittwochs um 20 Uhr in der Findorff-Sporthalle an der IGS Grasberg. Mit abwechslungsreichen, unkomplizierten Übungen für Einsteiger und Geübte 50 plus werden Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer trainiert.

Ein abwechslungsreiches Programm für Alle, die Lust auf regelmäßige Bewegung in entspannter Atmosphäre haben. Dennoch bleibt am Ende der Stunde die Gewissheit, etwas für Körper und Geist getan zu haben.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Ansprechpartnerin: **Erika Radtke** [e.radtke@thun-radtke.de](mailto:e.radtke@thun-radtke.de) Tel. 04792 989692



[www.comav.de](http://www.comav.de) - Vereinszeitung war gestern

<http://www.tsg-wge.de>