

Frauensport



Dies ist unsere Damen-Turngruppe mit einem Altersdurchschnitt von 36 - 71 Jahre unter der Leitung von Brigitte Brüsch. Sie hatte vor langer Zeit den Gedanken allen sport- und bewegungswilligen Damen die Möglichkeit zu bieten sich sportlich zu betätigen. Dabei kommt es Ihnen nicht auf den Wettkampf an, sondern der Spaß an der Bewegung, das eigene Engagement zur Gesunderhaltung und nicht zuletzt der Gedanke des Fröhlichen miteinander. Das Angebot reicht dabei von Gymnastik mit Musik bis hin zu Jogaübungen zum Abschluß einer jeden Stunde zur Beruhigung. Dabei werden unseren Damen Kenntnisse vermittelt die Sie auch zu Hause anwenden können.

Aber auch das gemütliche Miteinander kommt hier nicht zu kurz. So unternehmen unsere Damen Kegelabende, Fahrradtouren im Sommer oder gemeinsame Feierlichkeiten (z.B. Grillen usw.)

So kann man mit Recht behaupten unsere Damen sind eine fröhliche und eingeschworene Gruppe.

Wir treffen uns immer Dienstags ab 19:00 Uhr in der Schulsporthalle

▣ Rückensportgruppen für Männer und Frauen

Seit April gibt es im Sportverein „Grün-Weiß“ Ferdinandshof eine Männersportgruppe. Unser Motto ist „Mehr Bewegung und Beweglichkeit im Alltag“. Wir machen Übungen für einen gesunden Rücken, Alltagsübungen, Fitness für den Körper und Geist. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir trainieren **montags von 18.00 – 19.00 Uhr** in der Sporthalle an der Schule.

Jeden **Montag von 19.00 – 20.00** Uhr treffen sich **Frauen und Mädchen** von 14 bis Jahren, um fit zu bleiben.

In beiden Gruppen sind Interessenten jederzeit herzlich willkommen, 4 Wochen kann kostenlos geschnuppert werden. Mitzubringen sind Sportkleidung und geeignete Turnschuhe. In der Gemeinschaft macht Sport mehr Spaß – überzeugt Euch selbst!

Anmeldungen bei **Dana Tourbier** oder einfach zu den Übungszeiten vorbeikommen.

Neue Gruppe:

Yoga geleitet von Christel Schultz

weitere Infos folgen...