



Frauen

Fitnessgymnastik

Dienstag 19:30 bis 21:30

Turnhalle Trupbach

Inge Moisel (0271/2385231)

Herz- Kreislauftraining in Form von Aerobic, Gymnastik mit Physio-Tube, Therra-Band, Problemzonengymnastik, Stretching, Entspannung. Funktionsgymnastik, Rückengymnastik, Ausdauertraining mit Zirkel, Step (Aerobic und/ oder Handgeräte), kleine Spiele, Entspannung und natürlich viel Spass. Außerhalb der Übungsstunden: Kegeln, Fahrrad fahren, Wandern.

Aerobic, Fitnessgymnastik

Donnerstag 19:30 bis 21:00

Turnhalle Trupbach

Susanne Mühlhaus

Telefon: 0271 250 36 80

Mit leichten Bewegungen und Schrittkombinationen aus Dance-, Salsa- und Latin-Aerobic, sowie Kickboxelementen wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Mit rückengerechter Funktionsgymnastik oder Zirkeltraining anschließend unter Mithilfe von Geräten wie Gymnastikball, Redondo-Ball, Theraband und Tubes, Hanteln, etc. die Muskulatur gestärkt. Ein entspannendes Stretching rundet die Übungsstunden ab.

Gymnastik 50 plus

Montag 19:00 bis 20:30

Turnhalle Seelbach

Renate zur Nieden

Gymnastik mit flotter Musik und Handgeräten wie Tubes, Redondo-Bälle, Hanteln, Gymnastik-Bälle, Ball-Kissen und Brasils sowie Dehnungsübungen, Entspannung und ganz viel Spaß!





Ein Ausflug zum Drachenfels gehörte auch zum Programm:



