



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:



<http://www.tsv-siegen.de/de/Turnen-1/Frauen?pdfview=1>

Um unsere Webseite für Sie optimal zu gestalten und fortlaufend verbessern zu können, verwenden wir Cookies. Durch die weitere Nutzung der Webseite stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Weitere Informationen zu Cookies erhalten Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) .

Verstanden