

Schwitzen, austoben,
Spaß haben, entspannen

>Body Gym<



Was passiert?

Circuittraining
Ausdauersport
Muskelkräftigung
Beweglichkeitstraining
Entspannungsübungen
Kleine Spiele/Sportspiele
Verbesserung der Koordination
Konditions- und Fitnessstraining



**und alles nach dem Motto:
Jeder tut es so gut, wie es möglich ist...**

Wer kann mitmachen?

Jugendliche und Erwachsene
beiderlei Geschlechts,
ohne weitere Altersbeschränkung,
denn jeder akzeptiert jedeN

Wann und wo?

Donnerstags von **20.00 - 21.15 Uhr** in der Turnhalle

Ansprechpartner?

Übungsleiterin: Barbara von Brill (Telefon: 2615)