

DJK-Frauengymnastik

Montagabends treffen sich ca. 20-25 fitnessinteressierte Frauen jeden Alters um 19.30 Uhr in der Sporthalle des Wilhelm-Remy-Gymnasiums. Unter Anleitung von Übungsleiterin Nicole Scavio werden Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert.

Dabei kommen Hanteln, Schwingstäbe, Steps, Therabänder usw. zum Einsatz – begleitet durch passende „fetzige“ Musik.

Gerne kann bei Interesse unverbindlich am Training teilgenommen werden in der Zeit von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Oktober 2019

Abteilungsleitung: Lotti Brüll