

## **Bericht Abteilung Frauengymnastik**

An Montagabenden treffen sich Frauen jeden Alters um 19.30 Uhr in der Sporthalle des Wilhelm-Remy-Gymnasium . Unter Anleitung unserer Übungsleiterin Nicole geht es unter Nutzung von Steppern, Hanteln, Therabändern, Schwingstäben etc. ran an die „Fitness“.

Schwerpunkte sind das Trainieren von Kraft, Ausdauer und Herz-Kreislauf.

In Sommerzeiten geht es auch schon mal raus ins Freie – dieses Mal gab es einige Treffen montags auf der Insel Niederwerth zum Sporteln.

Wer Lust hat, einmal unverbindlich reinzuschnuppern, ist herzlich willkommen.

Für weitere Informationen steht gerne Laura Wissing unter der Mail-Adresse [laura.bruehl@yahoo.de](mailto:laura.bruehl@yahoo.de) zur Verfügung.