

Gesundheitsgymnastik beim SV Donaualtheim

Bekämpfen Sie die Volkskrankheit Nr. 1: Rückenschmerzen!

Durch gezieltes Bauch-, Beine-, Po- und Rückentraining wird die Tiefenmuskulatur gekräftigt und gedehnt, um im Alltag optimal zu funktionieren.

Wir Übungsleiterinnen sorgen mit verschiedensten Programmen bei jeder Stunde für Abwechslung.

Wunderbar für Sie geeignet, wenn Sie - bei Spaß an der Bewegung mit Musik - etwas für Ihre Gesundheit in einer netten Gruppe tun möchten.

Wann? Jeden Dienstag um 19:30 Uhr,
außer in den Ferien

Wo? Im Sportheim Donaualtheim

Wer macht mit? Frauen jeden Alters



Interessierte sind zu einer Schnupperstunde herzlich willkommen!



Das Gymnastik-Team (im Uhrzeigersinn):
Verena Wenisch, Dagmar Strasser,
Uli Mahn und Astrid Ziemann