

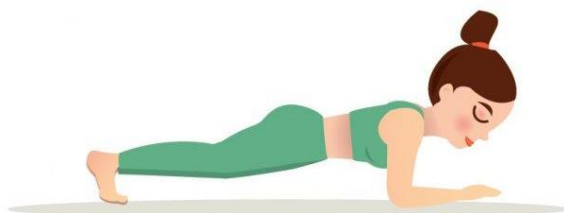
SO BLEIBT IHR FIT...!

Funktionsgymnastik DAMEN

*...weil wir uns mit genügend Bewegung
20 Jahre lang wie 30 fühlen können!*

In unserer Gruppe werden abwechslungsreiche **Fitness-Gymnastikübungen** zur Steigerung der **Muskelkraft**, **Ausdauer** sowie **Beweglichkeit** angeboten. Der Körper wird durch vielfältige **Bauch-Beine-Po-Übungen** stark gemacht und in Form gebracht. Wer einen **sportlichen** und **späßigen** Abend in einer netten Frauenrunde erleben will, ist hier genau richtig!

- **Trainingszeiten:** **mittwochs** von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr
- **Ort:** **Turnhalle der Geisweider Grundschule**
- **Ansprech-
partnerin:** **Elsbeth Christ
Tel.: 0271/42701**



DJK Weidenau

Vereinsanschrift: Markus Glodek | In der Hanfwiese 5 | 57250 Netphen
Internet: www.djk-weidenau.de | E-Mail: info@djk-weidenau.de