

WER RASTET, DER ROSTET...!

...aber ganz sicher nicht bei uns!

In unseren „Ü60-Gruppen“ werden vielfältige **Gymnastik-, Dehn- und Kräftigungsübungen** zur Schulung des **Gleichgewichtssinns** und der allgemeinen **Motorik** sowie zur Stärkung der **Tiefenmuskulatur** angeboten. Um die allgemeine **Beweglichkeit** und **Fitness** zu erhalten, kommen unter anderem Handgeräte wie Softbälle und Therabänder zum Einsatz. Wer einen **sportlichen** und **spaßigen** Abend in geselliger Runde erleben will, ist hier genau richtig!

Funktionsgymnastik HERREN **(Ü60)**

- **Trainingszeiten:** donnerstags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- **Ort:** Turnhalle des FJM-Gymnasiums, Weidenau
- **Ansprechpartnerin:** Elsbeth Christ
Tel.: 0271/42701

Funktionsgymnastik DAMEN **(Ü60)**

- **Trainingszeiten:** montags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr
- **Ort:** Turnhalle der Glückauf Grundschule, Weidenau
- **Ansprechpartnerin:** 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