



Foto: Friedberger Allgemeine

Starke Frauen bei der Gymnastik mit Frau Inge Häuslmeier

Ganzheitliches und vergnügliches Bewegen bewegt viele und vieles.

Die Montagsgruppen haben sichtlich Spaß an Bewegung.

Von 18:30 -19:30 Uhr machen wir Tigerobics, das ganzheitliche Training für die Frau

Mit dem Trainingsprogramm von Tigerobics-Aerobic bauen wir unsere Bauchmuskulatur auf und stärken den Beckenboden. Unsere Wirbelsäule richtet sich auf und wir erleben so ein völlig neues Wohlfühlgefühl, aus dem wir neue Energie für den Alltag schöpfen.

Von 19:30 – 20:30 Uhr bei der Damengymnastik werden wir „fit“ statt „fertig“

Trainiert wird mit Kleingeräten wie Hanteln, Theraband, Tube, Gymsticks, Rubberbänder Redondo Bällen maxi und mini und unserem neuen **Jacaranda Ball (siehe Bild)**

Durch die vielen Ausbildungen und Weiterbildungen unserer Übungsleiterin Inge Häuslmeier sind wir immer auf dem neuesten Stand und im neuesten Trend.

Mit fetziger und langsamer Musik sind die Stunden sehr abwechslungsreich.

Kommt einfach mal vorbei, die Halle ist groß genug und wir haben noch Platz.