

Mittwoch-Frauengruppe:

In diesem Kurs werden neben vielfältigen Aufwärmübungen und abwechslungsreichen Entspannungstechniken rückengerechte und - schonende Übungen mit und ohne Handgeräte angeboten. Es ist eine Frauengruppe von insgesamt zur Zeit 21 Teilnehmerinnen ab einem Alter von 35 Jahren die Spaß an der Bewegung haben und gerne auch einmal gefordert werden.

Trainingszeit: Mittwochs 20:00 Uhr- 21:30 Uhr



Übungsleiterin: Andrea Zech

von links nach rechts:

Andrea Zech, Heidrun Pollig, Ingrid Ahrens, Elisabeth Delker, Jutta Garbe, Jutta Richts, Gerda Siggas (sitzend auf dem Pezziball). Erika Stapf, Ilse Petig, Christel Hilker, Elisabeth Thumann, Michaela Ahrens und Heidi Stecker.

Es fehlen: Erika Pälke, Elfriede Ulrichs, Gudrun Süthoff, Sabine Haase, Mechthild Gorges, Margret Machendanz , Regina Hartig, Anke Lanwehrmann.