

## **Damengymnastik**

Diese beiden Übungseinheiten werden von Gisela Bowé geleitet. Sie bietet neben schonender Gymnastik mit musikalischer Begleitung abwechslungsreiche Übungsstunden mit Hanteln, Bällen, Therabändern sowie mit Aerobic-Elementen und Stretching-Einheiten an. Durch gezielte Übungen wird der gesamte Bewegungsapparat und auch das Kreislaufsystem erheblich gekräftigt. Die Muskulatur wird gestärkt, die Beweglichkeit des ganzen Körpers verbessert und der von vielen Frauen gefürchteten Osteoporose vorgebeugt.

Dieses Angebot richtet sich an alle TuS Mitglieder und solche, die es noch werden wollen. Vielleicht schnuppern Sie einfach mal hinein. Alles weitere wird dann vor Ort mit der Übungsleiterin abgesprochen.