

## Fitness-Mix für Frauen

Für Frauen aller Altersklassen

Tag: Montag  
Uhrzeit: 20:15 – 21:15 Uhr  
Wo: Beinsteiner Halle

Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd, begleitet von Musik, mit verschiedenen Geräten wie Theraband, Stepper, Hanteln, Seilen, Softbällen, Balancekissen geturnt oder es wird auch mal Zumba gemacht.

Es wird sowohl die Ausdauer als auch die Kraft und Koordination trainiert.

Der Spaß der Teilnehmerinnen an dieser Stunde ist ganz wichtig.

Übungsleiterin:



Gloriane Abel

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [gloriane@t-online.de](mailto:gloriane@t-online.de), Telefon: (0 71 51) 1 69 37 59

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>