

## Gymnastik mit Musik für Frauen

Für Frauen ab 60 Jahren

Tag: Montag  
Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr  
Wo: TB Sporthalle

Erwärmung, Ausdauer, Muskelkräftigung, Dehnen oder Entspannung?  
Am liebsten ein wenig von allem.

Ein buntes Fitnessprogramm, mit und ohne Handgeräte, für alle,  
die Spaß am Sport haben.

Auch die Koordination und die Gleichgewichtsschulung kommen in  
dieser Übungsstunde nicht zu kurz.

Abgeschlossen wird die Stunde mit Muskelentspannung oder einer  
Entspannungsgeschichte und dann darf es auch noch (freiwillig) ein  
Tänzchen sein?

Übungsleiterin:



Renate Bayer

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: [renate.bayer1@web.de](mailto:renate.bayer1@web.de)

Telefon Geschäftsstelle TB Beinstein: 0 71 51 – 2 79 98 01

Link zur Beitrittserklärung:

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