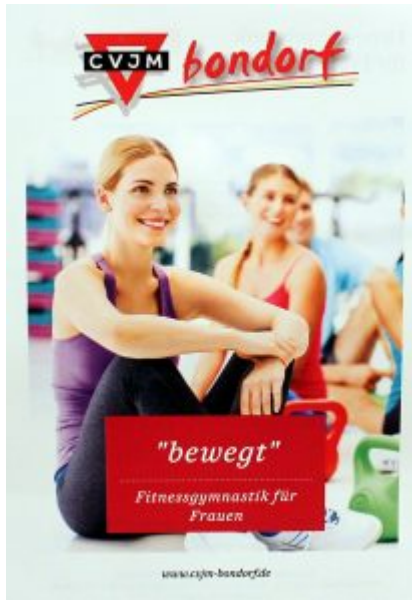


# „bewegt“ - Fitnessgymnastik für Frauen



Egal ob vielbeschäftigte Mütter, berufstätige Frauen, aktive Seniorinnen- wir treffen uns, um eine Stunde in netter Gemeinschaft etwas für Körper und Seele zu tun!

Nach Erwärmung unserer Muskulatur trainieren wir unsere Kondition, sowie Bauch-Beine-Po und Rücken. Anschließend gibt es einen kurzen geistlichen Impuls. Bitte Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Wann? mittwochs 20:10 Uhr im 14 tägigen Rhythmus (die Termine werden im Blättle und auf der Homepage veröffentlicht.

Wo: in der Seniorenwohnanlage Mehrzweckraum, Ergenzinger Str. 24 in Bondorf

Leitung: Andrea Kussmaul Tel.: 93 88 013

Die Termine für **2019**:

06.11.2019

20.11.2019

04.12.2019

18.12.2019

