

Immer Dienstags von 17.45 h bis 18.45 h treffen sich bis zu 25 Frauen zur Gymnastikstunde in der DJK-Halle Wallstadt.

Die Frauengymnastik ist ein beliebtes Angebot für Frauen ab 35 Jahre, die Freude an der Bewegung haben und darüber hinaus etwas für ihre Gesundheit und zur Erhaltung der Fitness tun wollen. Mit Musik im Hintergrund werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen, auch wenn die Sportaktivität länger zurückliegt.

Je nach Nachfrage treffen sich die Frauen auch außerhalb der Übungsstunden für Fahrradtouren, Wanderungen oder Ausflugsfahrten.

Wenn Sie sich für unsere Gruppe interessieren und teilnehmen wollen, können Sie einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbeischauen oder Sie rufen die Übungsleiterin an.