



**Jahresbericht 2015**

## **Gymnastikgruppe**

Funktionsgymnastik ist nach wie vor der Schwerpunkt unserer Stunde. Nach einem Warm-up folgt Kräftigung der gesamten Muskulatur: Ein Ganzkörpertraining, bei dem wir den Körper kräftigen, dehnen und entspannen.

Somit bietet diese Gymnastikstunde ein ganzheitliches Training für Mobilisation, Koordination, Stabilisation und Kräftigung.



**Die Übungsstunde ist:**

**Montags von 18.30 - 20.00 Uhr  
in der Ostergrund-Sporthalle Feld D,**

**von 20.00 - 21.00 Uhr unter neuer Leitung.**

gez. Edith Maier  
Tel. 0 66 91 / 2 04 05

Schwalmstadt, im März 2016