



Jahresbericht 2017

Gymnastikgruppe

Funktionsgymnastik ist nach wie vor der Schwerpunkt unserer Stunde. Ziel soll sein, mit einem ausgewogenen Ganzkörpertraining (Kräftigung, Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination und Dehnung) unseren Körper fit zu machen bzw. die Fitness zu erhalten.

Außerdem versuchen wir uns in Life Kinetik. Es handelt sich hierbei um eine Bewegungsmethode zur Förderung der Gehirnentwicklung.

Somit bietet diese Gymnastikstunde ein ganzheitliches Training für Körper und „Geist“.

Die Übungsstunde ist:

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



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

Schwalmstadt, im März 2018