

Fit in den Frühling

Unter der Leitung einer ausgebildeten Gymnastik-Lehrerin und Motopädin bietet der TV Jahn Bockum donnerstags abends funktionelle Gymnastik für Damen aller Alterstufen an. Insbesondere Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur, aber auch die Verbesserung von Kondition, Kraft und Ausdauer sowie der allgemeinen Beweglichkeit werden auf unterschiedliche Weise trainiert. Bei allem kommt der Spaß nicht zu kurz.

Interessierte Damen können gerne zum schnuppern vorbeikommen. Termin: Donnerstags von 19:30 Uhr bis 20:30 Uhr in der Turnhalle der Gesamtschule Kaiserplatz 50.