

Sport treiben – vital bleiben für Frauen

**Übungsleiterin Angelika Nickel
donnerstags, 20:00 Uhr – 22:00 Uhr**

Die Gruppe besteht aus 14 Frauen im Alter von 55 bis 77 Jahren.

Das wird angeboten:

Muskelerhaltung,

Kraftausdauer – Bauch, Beine, Arme, Po – mit und ohne Handgeräten,
Rücken- und Wirbelsäulenkräftigung, Knieschule, Sturzprophylaxe

Teilnehmerinnen im Jubiläumsjahr 2019



Hintere Reihe von links: Birgit Schön, Renate Wittlern, Karin Marth,
Hildegard Just, Ingeborg Sippel

Vordere Reihe von links: Übungsleiterin Angelika Nickel, Friederike Akbary,
Susanne Pfetzing, Paula Meurer

Es fehlen:
Ursula Bätzold, Sigrid Kaponig, Marion Rose,
Hannelore Sippel, Heike Schöneck