

Gesundheitssport *Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Herren*

Übungsleiterin Angelika Nickel
dienstags, 19:30 Uhr – 20:30 Uhr

Die Gruppe besteht aus 18 Männern im Alter von 56 bis 81 Jahren.

Das wird angeboten:

Rückenkräftigung, Fitnessgymnastik,
Muskelaufbau, Muskelkräftigung, Muskeldehnung,
Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit

Teilnehmer im Jubiläumsjahr 2019



Hintere Reihe von links: Lothar Kistner, Wolfgang Stricker, Ha-Jo Wittern,
Gustav Krones, Eduard Bauhan, Heinz Zindel,
Markus Franz, Helmut Nickel

Vordere Reihe von links: Elmar Wickenträger, Harald Zindel, Horst Muschiol, Norbert
Lingemann, Walter Lenz, Übungsleiterin Angelika Nickel

Es fehlen:
Karl Hellmuth, Andreas Hupfeld, Willi Knauer,
Wolfgang Wieditz, Wilfried Zinngrebe