

Jahresbericht Donnerstagsfrauen 2017

In der Zeit von 20:00Uhr – 21:30Uhr trainieren 20 Frauen im Alter zwischen 26 und 69 Jahren für ihre Fitness.

Da wir eine Breitensportgruppe sind, reicht unser Angebot von Step- Aerobic, Beckenbodentraining, Gymnastik(Bauch, Beine, Po) bis hin zum Kraft und Ausdauertraining.

Im Februar haben wir das Faszientraining mit in unser Programm aufgenommen.

Außerdem trainieren wir mit speziellen Übungen unsere Hand-Augenkoordination.

Und dies alles absolvieren wir mit aktuellen und älteren Hits, mit viel Elan und Spaß an der Bewegung.

Traditionsgemäß gehen wir Gründonnerstag essen, dieses mal haben wir uns für das Restaurant „Golfclub Gelstern“ entschieden.

Im September haben wir ein Wochenende im Eurostrand Finteln verbracht.

Mit einem gemütlichen Abendessen in der Gaststätte Heerwiese in Lüdenscheid, haben wir unser Sportjahr beendet.