

## ***Jahresbericht Donnerstagsfrauen 2022***

In der Zeit von 20:00Uhr – 21:30Uhr trainieren 13 Frauen im Alter zwischen 31 und 72 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.

Unsere Fahrt ging letztes Jahr nach Frankfurt Sachsenhausen.

Neu in unseren Programm haben wir das Faszientraining mit aufgenommen, wo die Frauen viel Spaß dran haben.

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.

In den Sommerferien treffen wir uns jeden Donnerstag an verschiedenen Standorten zum Nordic Walking.