Jahresbericht Donnerstagsfrauen 2024

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

Letztes Jahr haben wir das Faszientraining mit in unser Programm 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.

Traditionsgemäß gehen wir Gründonnerstag essen. Dieses Mal haben wir uns für das Restaurant International" entschieden.

Im September haben wir ein Wochenende in Den Haag verbracht.

Mit einem gemütlichen Abendessen in der Gaststätte "Spelsberg", haben wir unser

Sportjahr beendet.