

Die „Montagsgymnastikgruppe“ sucht eine Übungsleiterin!

Hier sind sie, die Damen, die sich montags von 20 bis 21 Uhr in der großen Philipp-Reis-Turnhalle zu einer Stunde Gymnastik treffen und dafür eine neue Übungsleiterin suchen!

Sie wollen etwas für die eigene Fitness tun und suchen eine Übungsleiterin die in nachstehenden Themen wie

- ❖ Verbesserung der Kondition
- ❖ Bauch, Beine, Po
- ❖ Kräftigung des Rückens
- ❖ Training mit dem Thera-Band
- ❖ Beckenbodentraining
- ❖ und vielem mehr

den richtigen Weg zeigt.

Auch Kleingeräte wie Gymnastikbälle, Reifen und Stäbe sind vorhanden und können in die Übungsstunde eingebaut werden.

Aber Spaß soll die Übungsstunde auch machen, denn wir Damen lachen sehr, sehr gerne.

Spricht Sie das an, dann melden Sie sich bei der TSG Geschäftsstelle (06172-77247) oder schreiben Sie an Sportwart@tsg-friedrichsdorf.de!

PS: eine Übungsleiter-Lizenz setzen wir voraus.

