

Der Damensport

In 60 Minuten trainieren wir bei Musik die verschiedensten Muskelgruppen. Nach dem lockeren Aufwärmen folgt ein abwechslungsreiches Training mit oder ohne Hilfsmittel, wie z.B. Therabänder, Bällen oder Hanteln. Unter fachlicher Anleitung werden die verschiedenen Übungen durchgeführt und der ganze Körper mobilisiert, abschließend erfolgt ein ausgiebiges Stretching.

Von 17 bis über 70 sind alle Altersgruppen vertreten und auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz: Sei es beim jährlichen Spargelessen, gemeinsamer Wassergymnastik oder der obligatorischen Weihnachtsfeier.

Trainiert wird jeden Dienstag (außer in den Schulferien Baden-Württembergs) in der Turnhalle der Fürstabt-Gerbert-Schule, St. Blasien. Los geht es um 20 Uhr bis ungefähr 21:15 Uhr.

Wer sich selbst ein Bild machen möchte, ist herzlich zu einem Schnuppertraining eingeladen. Einfach dienstags dazukommen, benötigt werden bequeme Sportkleidung und saubere Hallenschuhe.

Kontakt-Informationen erhalten Sie über die "Kontakt-Page " auf unserer SV-Homepage.