

## Frauengymnastik

Jeden Mittwoch um 20 Uhr findet eine Gymnastikstunde für Damen statt. Neben Kräftigungs- und Dehnungsübungen machen wir auch Tänze, Koordinationstraining und Übungen fürs Gleichgewicht. Nach dem Training beginnt um 21 Uhr das gemütliche Beisammensein im TVL-Clubraum. Die Gruppe trifft sich auch in der Freizeit zu gemeinsamen Radtouren und Ausflügen. Die Frauengymnastik-Stunde wird abwechselnd von Melanie und Petra angeboten.