

## VFB Grubweg

# Donnerstags Gymnastik

## für Frauen und Männer

**Beginn Donnerstag 18:45 - 19:30**

### **Energy Move**

Energy Move ist ein vielseitiges und umfassendes Bewegungstraining. Energy Move spricht alle Menschen an, die Lust auf Bewegung, Rhythmus und Musik haben und die mehr als nur Fitness oder nur Entspannung suchen. Es ist Dynamik und Bewegung, Musik, Freude, Fitness, Lebensenergie, Im-Fluss-Sein, Spüren und Erleben, Körpererfahrung, Entspannung.

**Beginn Donnerstag 19:30 – 20:15**

### **Body Move**

Body Move ist eine abwechslungsreiche, vielseitige Bodengymnastik, das die körperliche Balance von Mobilität und Stabilität verfeinert. Body Move ist ein Training das die Konzentration und Aufmerksamkeit fördert. Zugleich werden die Bauch-, Rückenmuskel und der Beckenboden gestärkt.

**Beginn Donnerstag 20:15 - 21:00**

### **Stretch & Relaxing**

Stretch & Relaxing beinhaltet die Dehnung und Streckung des ganzen Körpers sowie die Entspannung des Körpers und Geistes durch Phantasie Reisen.

**Trainingsort:**

Turnhalle Grubweg, Schulbergstraße

**Übungsleiter:**

Otto Dirnberger

**Mitzubringen:**

Hanteln

Handtuch, wenn vorhanden Gymnastikmatte, leichte

**Wichtig:**

Training in den Ferien nach Absprache

Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch gerne bei uns unverbindlich vorbei. Als Nichtmitglied haben Sie die Möglichkeit eine Schnupperstunde zu besuchen. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!!!!!!

**Mitmachen kann bei uns übrigens jeder ganz unabhängig von Alter, Bewegungserfahrung und Kondition.**