



MIT ANDREA STRIEDIGER

*Es ist nur eine
Mitgliedschaft im
Hauptverein nötig!*

FRAUENRIEGE

Die Frauenriege ist eine **Frauengymnastikgruppe ab 50+**. Wir machen verschiedene Gymnastik, mit oder ohne Handgeräten, wie z.B. Hanteln oder Theraband, mit dem Ball oder auch mit Gymnastikstäben, sowie Wirbelsäulengymnastik oder auch Ausdauertraining. Manchmal auch das ein oder andere Spiel für die Koordination. Die Gymnastik findet im Stehen oder auch auf Matten Boden statt, sowie gelegentlich auf dem Stuhl.



MITTWOCHS
19:00 - 20:30 UHR



ELWERTSTRASSE 10, 70372
STUTT GART