

Bericht Frauen 50+"fit und aktiv".

Montag 9-10Nordic-Walking

Montag 10-11Gymnastik

Donnerstag 9-10Nordic-Walking

Die Natur als Bewegungsraum und die Entspannung in der frischen Luft  
hat unsere Gruppe gut durch das Corona-Jahr 2021 gebracht.

Leider konnten wir unser Fitnessstraining in der Halle nur kurze Zeit durchführen.

Gemeinsam hoffen wir, dass wir im Jahr 2022 unser funktionales Training in der Halle wieder aufnehmen können.

Unser Motto auch für 2022: Bewegung tut gut und Sport verbindet!

Ingrid Flogaus