



Turn- und Gymnastik - Verein Bonn 1967 e. V

[Sportangebot](#)
[Kinder + Jugend](#)
[Kontakt](#)
[Sitemap](#)
[Über uns](#)
[Sportbereiche](#)
[Sport für Erwachsene](#)
[Kindersport](#)
[Turnen](#)
[Volleyball](#)
[Basketball](#)
[Fit ab 50](#)
[Wandern](#)
[Übungsstunden \(Übersicht\)](#)
[Kinder und Jugend](#)
[Kontakt](#)
[Links](#)
[Impressum](#)
[Startseite](#)

Frauen in Bewegung

Für das Beckenbodentraining, kommt jetzt das erweiterte Sportangebot

Unsere Trainingsstunde wird in zwei Phasen aufgeteilt.

Zunächst wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Kondition trainiert. Diese Vorbereitung ist dann zum ersten Schwerpunkt, der auf Dehnung und Entspannung der gesamten Muskulatur geleitet. Verschiedene Kleingeräte wie Theraband, Bälle und Tücher kommen hierbei zum Einsatz.

Abgerundet wird die Trainingsstunde in der zweiten Phase durch die Anleitung zu tänzerischen Bewegungen, die jede Frau mitmachen kann. Einfache Kreistänze finden hier ebenso ihren Platz. Elemente des Orientalischen Tanzes.

Ziel dieser Trainingsstunde ist es, entspannt und auch mit einem guten Gefühl nach Hause zu gehen. Sie bietet speziell für Frauen aller Altersgruppen ein abwechslungsreiches Programm.

Wann: Mittwochs 20:00 bis 21:30 Uhr

Wo: Gymnastikhalle der Josef v. Eichendorff-Schule,
Am Propsthof 102, 53121 Bonn-Endenich

Ansprechpartnerin:
Brigitte Grieser (Telefon 0228 / 61 13 82) oder
[TGV Geschäftsstelle](#) (Tel.: 0228 - 88 66 80 7)

Zum Herunterladen:
[Frauen in Bewegung \(PDF-Datei\)](#)