

Die DJK-GYMNASTIK-FRAUENGRUPPE stellt sich vor

In der Turnhalle der Marienschule trifft sich seit vielen Jahren am Dienstagabend von 19:30 – 21:00 Uhr die Gruppe bewegungsbegeisterter Frauen im Alter zwischen 50 bis 75 Jahren der DJK Sportfreunde Dülmen.

Der Spaß miteinander und die Freude an der Bewegung zu Musik steht im Vordergrund und wird wöchentlich ergänzt durch verschiedene Aufwärmspiele mit Bällen, Keulen oder Gymnastikstäben, dabei können Kondition, Koordination und Wahrnehmung spielerisch gefördert werden. Im Gymnastikteil wird durch gezielte Übungen u.a. durch den Einsatz des Ballsitzkissens die Muskulatur am gesamten Körper trainiert und gekräftigt.

Den Abschluss jeder Unterrichtsstunde bildet die Entspannung mit Meditationsgeschichten und musikalischer Untermalung.

Zu einem festen Bestandteil der sportlichen Damenrunde gehören die regelmäßigen Treffen mit gemeinsamer Fahrradtour im Sommer und Weihnachtsessen im Winter.

Interessierte Frauen möchten wir herzlich einladen, uns dienstags zur Probestunde und zum Mitmachen in der Turnhalle zu besuchen.

Für weitere Auskünfte steht die Leiterin der Gruppe, Renate Eschmann und der Telefonnummer 02594 – 85776 jederzeit gern zur Verfügung.

Wir freuen uns auf EUCH.