

# Gymnastik- und Turngemeinschaft

Kirchheim 1970 e. V.

[www.turngemeinschaft-kirchheim.de](http://www.turngemeinschaft-kirchheim.de)

## Frauensportaktionswoche

**Sonntag, den 01.06.2008 13 Uhr**

### **Auftaktveranstaltung - Sportplatz Kirchheim**

*„Deutschland wird fit. Gehen Sie mit !“*

- 3000 Schritte Spaziergang an der Steinbachtalsperre
- Wandern
- Walken
- Nordic Walking
- Laufen

**Im Rahmen der Frauensportaktionswoche öffnet die GTG Kirchheim zu folgenden Schnupperstunden die Türen der Turnhalle in Kirchheim. Alle Interessenten sind eingeladen vorbeizukommen :**

<u>Dienstag, 3.6.08</u>	19.30 – 20.30 Uhr	<u>Damengymnastik</u>
	20.30 – 21.30 Uhr	Breites Ganzkörper-Fitnesstraining <u>Tae Bo</u>
<u>Mittwoch, 4.6.08</u>	18.30 – 19.30 Uhr	Power pur zu flippiger Musik <u>Fit ab 50</u>
	19.30 – 20.30 Uhr	Bessere Beweglichkeit durch Sport ein Leben lang <u>50+ ...</u>
	20.30 – 21.30 Uhr	variationsreiche Herz-Kreislaufübungen <u>Pilates</u>
	18.00 – 19.00 Uhr	Ein Sport, der Körper, Geist und Seele anspricht <u>3000 Schritte Spaziergang</u>
<u>Donnerstag, 5.6.08</u>	16.00 – 17.00 Uhr	„Mitgehen am Mittwoch“ Nordic Walking auf einer landschaftlich schönen Strecke Treffpunkt Hahnenberg <u>Damengymnastik am Nachmittag</u>
<u>Freitag, 6.6.08</u>	17.30 – 18.30 Uhr	Breites Ganzkörper Gymnastik-Programm 50+...und fit! <u>Step Aerobic</u>
<u>Freitag, 13.6.08</u>	16.00 – 17.00 Uhr	Koordinationstraining mit dem Step <u>Yoga</u>
<b>Achtung Terminänderung!!</b>		Schulung Körperwahrnehmung u. Verbesserung der Beweglichkeit