

# Hast du Lust auf vielseitigen Sport?

Dann bist du bei uns genau richtig!  
Komm einfach vorbei.



## Frauenpower – für Frauen von 20 – 60 Jahre

Wir sind eine Gruppe junger Frauen, die gemeinsam Spaß an Bewegung haben und gerne Neues ausprobieren.

Montags 20:30 – 22:00 Uhr / Große Schule neue Halle

### Weitere Infos:

Für Rückfragen steht die Geschäftsstelle unter  
Tel. 053 31. 6 14 63 gerne zur Verfügung.

// Für die Teilnahme ist eine Vereinsmitgliedschaft nötig //



Unsere Sportabende haben folgenden Ablauf:

**Aufwärmphase (ca.20 Minuten):**

Spiele, Aerobic oder Joggen

**Krafttraining (ca. 30 Minuten):**

Zirkeltraining, Pilates

**Wunderkiste (ca. 40 Minuten):**

Badminton, Volleyball, Zumba, Völkerball  
und andere Spiele

**Entspannung (ca. 30 Minuten):**

Yoga, Traumreise, Tee trinken

Bist du motiviert mitzumachen?  
Dann schnapp dir deine Turnschuhe und  
komm am Montagabend vorbei!

Wir freuen uns auf dich.