

Trimm Dich Damen

Fachwartin: Erika Reinecke
Neukuhla 10
21709 Himmelpforten
Tel. 04144 – 88 43

Immer wieder montags von 19.00 bis 20.00 Uhr bewegen wir uns so gut wie möglich und verträglich. In der Hans Dubbels Halle sieht man dann 16 bis 18 Frauen , die mit ihren Muskeln , Sehnen und Bändern auf Du und Du sind .

Wir schulen das Gleichgewicht , machen Atemübungen , Ausdauer und Besinnlichkeit kommen auch zu ihrem Recht ! Musikuntermalung haben wir nicht .

Feste Programmpunkte sind alljährlich : eine gemütliche Fahrradtour am Montag vor den großen Ferien und das feierliche Nikolausessen , im Bild festgehalten . Für das Jahr 2016 wünsche ich uns allen viel Schwung und Freude !

Viele Grüße ! Erika Reinecke .

