

Sparte Frauenturnen

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 8. Juni 2016

Pilateskurse ab Mai 2016:

Die Pilateskurse für Frauen finden immer mittwochs von 20 bis 21 Uhr in der Heldenreihalle in Sotzweiler statt.

Als Leiterin konnte Dorena Theobald gewonnen werden, eine ausgebildete Zumba- und Pilatestrainerin.

Dorena möchte den Schwerpunkt auf die Kräftigung von Bauch-, Bein-, Po- und Rückenmuskulatur legen, alles in Richtung Pilates, geht aber auch flexibel auf Anregungen aus der Gruppe ein.

Als Utensilien sollte man Turnmatte, Handtuch, Getränke, dicke Strümpfe mitbringen.

Das Training findet ganzjährig statt und kostet lediglich den Eintritt in den TSV.

(Jahresbeitrag: 30 Euro).

Der Verein übernimmt dafür sämtliche Unkosten, wie z.B. Trainerin, Hallenzeiten, Unfallversicherung.

Wer Interesse hat, sollte ruhig mal reinschnuppern.

Sparte Frauenturnen früher (bis 2014):

Die Sparte Frauenturnen gehört zum TSV

seit mehr als 30 Jahren. In der Heldenreihalle wurde einmal wöchentlich (Mittwochs, ab 20.30 Uhr) Frauen aller Altersklassen die Möglichkeit

geboden, sportliche Aktivitäten zu betreiben. Neben

den sportlichen Gesichtspunkten wurde die Freundschaft, Gemeinsamkeit und Geselligkeit der Frauen gefördert. Die

Gruppe, die unter der Leitung einer ausgebildeten Trainerin die

Übungsstunden absolviert, bestand aus bis zu 25 sport- und bewegungsfreudigen Frauen.

Bilder aus einer Übungsstunde

