

Die FC Rot-Weiß Frauen-Gymnastikgruppe - weil Bewegung Spaß macht!

Du möchtest fit bleiben, deine Gelenkigkeit verbessern und gleichzeitig deine geistige Fitness fördern? Dann bist du bei uns genau richtig!

In unserer Gymnastikgruppe bieten wir ein abwechslungsreiches Programm, das speziell auf die Bedürfnisse aller Altersgruppen abgestimmt ist. Hier wird Körper und Geist gleichermaßen gefordert – und das mit jeder Menge Spaß an der Bewegung!

👉 Was erwartet dich?

- Ganzheitliche Fitness: Stärkung von Muskeln, Ausdauer und Koordination.
- Mehr Flexibilität: Steigere deine Beweglichkeit und beuge Verspannungen vor.
- Geistige Frische: Durch gezielte Übungen bleibt auch dein Kopf fit!
- Gemeinschaft & Spaß: In einer lustigen Gruppe macht Fitness doppelt so viel Freude!

Egal, ob du gerade erst mit Sport beginnst oder schon lange aktiv bist – bei uns findest du die perfekte Mischung aus sanften Bewegungsabläufen und effektiven Übungen, die dein Wohlbefinden steigern.

Jetzt mitmachen und spüren, wie gut Bewegung tut, Deine Gesundheit wird es dir danken!

☞ Komm vorbei und erlebe es selbst, sprich mit Rebekka oder Beatrice!

Termin jeden Mittwoch (außer in den Schulferien),
19 – 20 Uhr in der
Sporthalle der Grundschule an der Regina-Ullmann-Straße,
Regina-Ullmann-Straße,
81927 München

Lass uns gemeinsam fit bleiben – für Körper, Geist und gute Laune.