

# GESUND UND FIT

Bewegungen und Haltungen aus  
verschiedenen Bereichen des Fitnesstrainings

## Unsere Bereiche:

- Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- starker Rücken
- Vorbeugung von Osteoporose
- Sturzprophylaxe
- im Gleichgewicht bleiben
- Entspannung
- Üben mit Musik

Dies und noch mehr bietet die Damengymnastikgruppe  
des FC Marxheim/Gansheim

Übungsstunde montags 19:00 – 20:00 Uhr  
Turnhalle Marxheim (Volksschule)

Übungsleiterin: Brigitte Heckel