



Dieses Sportangebot richtet sich an die Herren hauptsächlich aus der Region Jürgenohl und Ohlhof, obwohl unsere Mitglieder der Herrengymnastik auch von weiter entfernt anreisen. Diese Gruppe besteht schon sehr lange und es zeigt sich, dass die Fluktuation sehr gering ist. Zum einen ist dies auf die gute Atmosphäre, das abwechslungsreiche Angebot und zum anderen auf ein sehr gutes Preis/Leistungsverhältnis zurückzuführen.

Im Mittelpunkt steht natürlich die körperliche Bewegung, die in vielfältiger Weise durchgeführt wird.

Durch unser Thera-Programm (Übungen mit den Therabändern) konnten wir in der letzten Zeit nicht nur unsere Arm- und Beinmuskeln stählen, sondern in Musik eingebettet auch wunderbare Figuren produzieren. Des weiteren haben wir in unserem Programm ab und zu Rückenschule, hin und wieder etwas Herz- Kreislauftraining und was den meisten Teilnehmern besonders gut bekommt "Die 100 Jahr-Übung". Es wird behauptet, dass durch betreiben dieser Übung der Teilnehmer 100 Jahre alt wird. (Man sieht, wir arbeiten mit viel Spaß)

Lust auf ein kostenloses Probetraining? Dann einfach vorbeikommen, T-Shirt und Jogginghose mitbringen.

## Trainingszeiten Herrengymnastik

Trainingsort: Sporthalle am Stadtgarten, Wachtelpforte, Goslar

montags	19:15 – 20:00 Uhr	Einstieg jederzeit
donnerstags	17:45 – 18:30 Uhr	Einstieg jederzeit mög

### Übungsleiter:



**Bodo Pfüller**

Tel: 05321/23640