

**NEU!**

**We Want You!**

**NEU!**

Die Sparte Damengymnastik der DJK Thanndorf formiert sich neu und startet mit der neuen Trainerin Katarina und neuem Programm in die Saison, um mehr Frauen für den Sport zu begeistern!

## **GK-Workout**

Beim Ganzkörper-Training wird in einer Trainingseinheit gezielt der ganze Körper mit allen Muskelgruppen trainiert, unter anderem mit Intervallübungen.

Die erste Sportstunde findet am

**Donnerstag, den 10. November 2022 um 19:30 Uhr**

in der Turnhalle in Roßbach statt.

Das Training ist anschließend jeden Donnerstag zur selben Uhrzeit.

Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen und können ganz unverbindlich reinschnuppern!

Interessierte dürfen sich gerne bei Ramona Huber unter der 0151/42328129 melden oder erscheinen einfach ca. 10 Minuten vor Beginn der Sportstunde in der Turnhalle in Roßbach.

Es freuen sich auf euch  
die Damen der DJK Thanndorf!

