

Wir sind die 3. Frauen-Gymnastik-Abteilung des TuS Neukölln 1865 e.V.

Unsere Mitglieder sollen fit gehalten werden für Beruf und Alltag – bis ins hohe Alter. Geboten wird **Gesundheits-Gymnastik** (wir betreiben keinen Wettkampfsport) von unseren Übungsleiterinnen im Rahmen des Qualitätssiegels „Pluspunkt Gesundheit“ des DTB. Die allgemeine Kondition, d.h. **Muskelbildung und –erhaltung, Beweglichkeit der Gelenke, Rückenschulung** und **Ausdauer** sind das Ziel.

Zu den Übungszeiten in der **Innsporthalle, Innstraße 11, jeweils dienstags, 16.30-18.00 Uhr**, treffen sich etwa 10 – 15 Turnerinnen (50 – 80 Jahre).

Handgeräte wie Ball, Stab, Theraband etc. werden eingesetzt. Matten sind in der Halle vorhanden. Normale Gymnastikbekleidung, feste Hallenschuhe sind erbeten.

Eine kleine „**Gerätegruppe**“ trifft sich jeweils donnerstags ab 19.30 in der Albrecht-Dürer-Schule, Emserstraße 137.

Das Vereinsheim bietet weiterhin geselliges Beisammensein bei Wanderungen, Kaffee-Stunden, Senioren-Spielegruppe etc.

Ansprechpartner

Geschäftsstelle TuS Neukölln
Lipschitzallee 29, in 12351
Tel. 687 57 56
Donnerstag 19.00 – 21.00

Ursula Münnich
Tel. 604 54 74
Mobil 01573 9355794

