

45 Jahre Fitness und Freundschaft: Gymnastikgruppe feiert Jubiläum!

Die Gymnastikgruppe unter Mechtild Göken feiert am 28. Oktober 45 Jahre Fitness und Gemeinschaft. Neue Teilnehmerinnen sind willkommen!

Es ist kein spezifischer Ort oder Adresse im Text

enthalten. - Die Gymnastikgruppe unter der Leitung von Mechtild Göken feiert am 28. Oktober ein bemerkenswertes Jubiläum: 45 Jahre voller Bewegung und Gemeinschaft! An der Spitze steht die 83-jährige Gerda Görlich, eine der Gründerinnen, die zusammen mit weiteren Mitgliedern, darunter Hildegard Bohlsen, Maria Kille und Agnes Pieper, seit Jahrzehnten aktiv ist.

Jeden Montag sorgt Göken dafür, dass die Teilnehmerinnen ins Schwitzen kommen und Körper und Geist in Einklang bringen. Mit einer Mischung aus Musik, Handgeräten und abwechslungsreichen Übungen, die auch Tanzformationen beinhalten, wird das Herz-Kreislauf-Training gefördert. Göken betont, dass dies nicht nur der Fitness dient, sondern auch dazu, den Kopf fit zu halten. Neue Interessierte sind herzlich eingeladen, eine Schnupperphase von drei Terminen zu absolvieren, bevor sie sich entscheiden, Teil dieser dynamischen Gruppe zu werden. Mehr Infos sind **hier zu finden**.

Details

Ort	Es ist kein spezifischer Ort oder Adresse im Text enthalten.
------------	--

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de