



Tätigkeitsbeschreibung

Ort: Gemeinschaftsgrundschule Porz-Eil "Unter Birken", Schulstraße 23, 51145 Köln

Zeit: Jeden Montag, außer in den Schulferien, 18 bis 19 Uhr und 19 bis 20 Uhr

1. Gruppe ab 18 Uhr: 5- 10 Frauen, ca. 50 bis 65 Jahre alt. Wir haben bisher in dieser Stunde Aerobic gemacht mit anschließend einigen Bauch-Beine-Po-Übungen. Der Anspruch ist, dass wir gefordert werden und auch außer Atem kommen dürfen.
2. Gruppe ab 19 Uhr: gemischte Gruppe, ebenfalls 5-10 Personen, ca. 60 bis 70 Jahre alt. Unsere Gruppe heißt funktionales Training. Also Gymnastik für alle Muskeln, insbesondere Rücken und Bauch.

In der Turnhalle der Grundschule stehen einige Geräte zur Verfügung. Der Verein hat z.B. 1-Kilo-Hanteln und Step-Bretter angeschafft, die verwendet werden können. Außerdem Gymnastik-Stäbe etc.

Bei Interesse für Probestunden bitte melden bei:
Frau Erbstößer
Tel. 01754892597