



Stehen für

**Abwechslung**

**W I R !!!**

**Schwitzen  
Spaß  
Stöhnen**

Wir!!!

Das sind die sieben Übungsleiterinnen, die seit vielen Jahren die diversen Gruppen der

### ***Gymnastikabteilung DJK Adler 07***

zum Schwitzen, zum Stöhnen aber auch zum Lachen bringen. Die Abwechslung ergibt sich aus der Tatsache, dass jede Übungsleiterin individuell ihre Gymnastikstunde gestalten und durchführen kann, die Teilnehmerinnen also nie so richtig wissen, wer scheucht uns denn heute durch die Halle.

Neugierig geworden?

#### ***Jeden Montag trainieren 3 unterschiedliche Gruppen:***

Im Cyriakus-Haus am Heidenheck 7 von **9:45 bis 10:45**  
Ilse Hicking bewegt betagtere Damen

In der Schule Vonderort, am Quellenbusch 101  
- betreut von 2 Übungsleiterinnen - eine altersübergreifende gemischte Gruppe  
von **17:30 -19:00 Uhr**

In der Realschule August-Everding (ehem. Bonifatiuschule), Gorch-Fock-Str.21,  
eine „gesetztere, gemütliche“ Gruppe“  
von **20:00 – 21:00 Uhr**

#### ***Jeden Dienstag***

Im Cyriakus-Haus am Heidenheck 7 von **15:00 bis 16:00**  
Ilse Hicking bewegt betagtere Damen

In der Adolf-Kolping-Sporthalle am Windmühlenweg jeweils  
von **19:30 – ca.20:45 Uhr**  
unsere stärkste Gruppe, von jung bis immer  
3 Übungsleiterinnen sorgen hier für Abwechslung und Stimmung.



Dem **Prellball** verschrieben

hat sich eine Seniorinnengruppe, die jeden Dienstag von **20:00 bis 21:30 Uhr** in der Halle des Josef-Albers-Gymnasiums trainiert.

Vor dem großen Spiel steht eine gezielte Aufwärm-Gymnastik auf dem Plan.

Prellball spielen ist sehr leicht zu erlernen, es macht sehr viel Spaß und fragt nicht, wie alt oder jung eine Spielerin ist. Der Spaß an der Freude ist auch hier das Wichtigste.

Interessiert? Zusätzliche Auskunft erhalten Sie auch bei  
Renate Meyer, Tel. 02041 2 09 00  
Leiterin der Gymnastik Abteilung