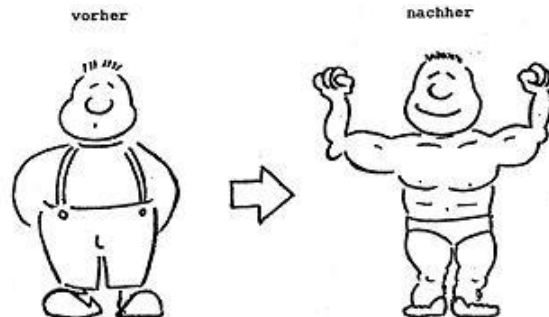


Herrengymnastik

Montag 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr, Sporthalle Bellenweg
Norbert Bongers

Herrengymnastik, das klingt uns viel zu langweilig. Vor über 25 Jahren sind wir angetreten unter dem Motto:

"Kampf dem Wabbel-Look"



Wer uns kennenlernen möchte, kann sich gerne davon überzeugen. Wir nehmen unseren Sport sehr ernst. Deshalb haben wir soviel Spaß!

Neue, sportlich interessierte Herren werden sofort integriert. Unser Trainingsprogramm besteht aus Warmlaufen, Gymnastik, leichtem Lauftraining, Circuittraining, Staffelläufen und Ballspielen (vorw. Fußball).

Im Sommer findet das Training bei gutem Wetter und ausreichender Helligkeit auf dem Sportplatz statt.

Interessenten wenden sich an unseren Übungsleiter (Antreiber, Einpeitscher, Schleifer...) [Norbert Bongers](#) (Tel. 02151/994392) oder kommen einfach zum Probetraining am Montagabend um 20:30 Uhr.