Seit 2003 trifft sich jeden Dienstagabend eine Gruppe bewegungsfreudiger Frauen zwischen 20 und 50 Jahren nach dem Motto „ Tust du was, dann hast du Spaß!".

Das Programm ist dabei so vielfältig wie die Teilnehmerinnen: Mit Spielen (mit und ohne Ball), Tanz, kniffligen Koordinationsübungen, Ausdauertraining, mehr oder weniger fieser Gymnastik und Entspannungsübungen gestalten wir unser 75-Minuten-Angebot.

Wir wollen uns fit halten für die Schrecken des Alltags. Dabei geht es weniger um das Erzielen sportlicher Höchstleistungen, auch wenn nicht unerhebliche Mengen Schweiß fließen, sondern vielmehr um Spaß an Bewegung und eigener Beweglichkeit.
Neu- und Wiedereinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen.