Fit, stark & voller Lebensfreude – Gemeinsam in unserer Frauengymnastikgruppe! 🌸

Du möchtest dich fit halten, deine Beweglichkeit verbessern und dabei Spaß haben?
Dann bist du bei uns genau richtig:

Unsere **Frauengymnastikgruppe** bietet dir:

- ✅ Sanfte, aber effektive Übungen für 50plus
- ✅ Training für Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- ✅ Eine herzliche Gemeinschaft, in der man sich wohlfühlt
- ✅ Musik, gute Laune und eine motivierende Trainerin

Egal ob du schon sportlich aktiv bist oder gerade erst anfangen möchtest – bei uns zählt **Spaß an der Bewegung** und das **Miteinander**.

🗓️ **Wann:** Jeden Montag um 20.00h
📍 **Wo:** Turnhalle der Bernhardschule, Kopenhagener Str. 14, 53117 Bonn
💬 Einfach vorbeikommen, mitmachen und wohlfühlen!

🤝 **info@bwb-kanu.de**

Mach den ersten Schritt zu mehr Energie und Lebensfreude – **wir freuen uns auf dich!** 💪✨