

DJK Marktsteinach

Gymnastikabteilung

Die DJK Marktsteinach bietet ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm an.

Jeden Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr ist Kinderturnen auf dem Plan. Sieglinde Götzendörfer lädt die Kids von 3 bis 6 Jahren ein, sich spielerisch zu bewegen, mal reinzuschnuppern und mitzumachen.

Mittwochs wird von 19.00 bis 20.00 Uhr Zumba angeboten. Die Übungsstunde voller Power und Esprit, nach flotter Musik, leitet Kathrin Schirmer. Im Anschluss daran ab 20.00 Uhr steht gesundheitsorientierte Gymnastik an. Ergotherapeutin Doris Götzendörfer achtet auf die richtigen Bewegungen und Abläufe.

Seit September läuft ein Rückenschul-Kurs unter der Leitung von Stephanie Löber. Es ist geplant immer im Herbst einen solchen Kurs ins Programm aufzunehmen. Dazu ist eine Anmeldung erforderlich. Zu gegebener Zeit wird das Kursangebot ausgeschrieben.