

Fit und gesund durchs Jahr



Der Frauen-Power-Sport e.V. Sanitz stellt sich vor:

Gegründet am 20.06.2001 besteht unser Verein zurzeit aus ca. 100 sportlich interessierten Frauen aus Sanitz und der Umgebung.

Da der Sport einen hohen Stellenwert für die Lebensqualität hat und für Körper, Geist und Seele wichtig ist, wollen wir recht vielen Frauen aller Altersgruppen die Möglichkeit geben, Sport zu treiben. Im Vordergrund stehen bei uns die Erhaltung der körperlichen Fitness und Koordination bis ins Alter sowie die Freude an der Bewegung in der Gruppe. Ein Klima der Ausgelassenheit, der gegenseitigen Ermutigung und der anschließenden Kommunikation begleitet unsere Übungsabende.

Wir haben engagierte und qualifizierte Übungsleiterinnen gewonnen, die sich regelmäßig weiterbilden und uns kräftig und gesundheitsorientiert in Bewegung bringen.

Um möglichst viele sportliche Interessen abzudecken, bieten wir jeden Mittwoch in der Sporthalle 1 wechselnde Sportkurse von **Pilates-Mix** über **Step-Aerobic** und BB-Po bis zum **Koordinationstraining** an.

Montags kann in der Bundeswehr-Kaserne die **Fitness** verbessert werden.

Die Donnerstag-Abende stehen ganz im Zeichen von **ZUMBA** -> Hier sind wir offen für Gäste. Alle interessierten Frauen sind willkommen, gegen eine Spende von 5,00 Euro für die Vereinskasse mitzutanzten!!

Neben dem praktischen Sport legen wir aber auch Wert auf ein gutes Vereinsleben. Neben einer gemütlichen Weihnachtsfeier stehen - stets sportlich orientierte - Ausflüge aber auch gemeinsame kulturelle Veranstaltungen auf dem Programm. Wir gestalten jährlich mindestens 2 Höhepunkte.

Unser Verein ist im Vereinsregister eingetragen und Mitglied im Kreis- und Landessportbund sowie dem Landesturnverband M-V.

Gern begrüßen wir auch neue Mitglieder, die vorher ein oder zwei Probetrainings absolvieren können.

Barbara Herz

1. Vorsitzende