

**ZV Greding  
Programm  
April – Juli 2026  
Einleger**



**Unsere langjährige Trainerin der Sportgruppe  
Lore Feldhusen  
feierte im Sommer ihren 80. Geburtstag.  
Nochmals alles Liebe & Gute und  
vielen herzlichen Dank für 27 aktive Jahre.**



Mein Name ist Andrea Herrler. Ich bin 46 Jahre alt und wohne in Herrnsberg.

Seit Januar 2026 habe ich die Gymnastikstunde des Frauenbundes übernommen, worüber ich mich sehr freue.

In unseren gemeinsamen Sportstunden legen wir großen Wert auf eine ausgewogene Mischung aus Kräftigung der Muskulatur, Mobilisation der Skelettmuskulatur sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination. Zusätzlich werden wir immer wieder kleine Einheiten zum Gehirntaining einbauen, um Körper und Geist gleichermaßen fit zu halten.

Die Übungen sind abwechslungsreich gestaltet und für unterschiedliche Leistungsniveaus geeignet, so dass jede Teilnehmerin in ihrem eigenen Tempo mitmachen kann.

Die Gymnastikstunde findet weiterhin jeden Montag um 16:45 Uhr in der alten Schulturnhalle in Greding statt.

Ich freue mich sehr darauf, die bisherigen Teilnehmerinnen weiterhin begrüßen zu dürfen und lade neue Interessierte herzlich ein, vorbeizukommen und mitzumachen.

Gemeinsam aktiv bleiben, sich bewegen und dabei Freude haben – das steht im Mittelpunkt unserer Stunde.