

Skigymnastik - Gruppe Donnerstag



Muskeln stärken, Gelenke schmieren,
und dazu noch Fett verlieren
Lungenpuste auf Höchststand zu bringen
sich am Donnerstag um 8 vom Sofa zu schwingen
um in der Prome-halle alles zu geben.
Skiverein, Du bist unser Leben.
Und dazu brauchen wir zwei Frauen
die kräftig auf die Pauke hauen
das sind Bea und Wilma, die zwei Ladys mit sehr viel Power
machen uns klar, fit für die Piste ist auf Dauer viel schlauer.
Männlein, Weiblein bunt und fit
alle machen kräftig mit.
Der Schiha ist dann nach dem Sport
Für Relaxing bestimmt der richtige Ort.

Rolf St. / 19.10.2019

Trainingszeiten

Donnerstag 20:00 bis 22:00 Uhr, Promenade

Übungsleiter

Wilma Strodel 0751 59703

Bea Thurn 07502 7151