



Fit und Aktiv

Bewegen statt schonen!
Dies ist besonders wichtig im Alter!

Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der
Koordination.

Gezielte Stärkung der gesamten Körpermuskulatur.

Ganzkörpertraining mit Spaß.....

immer dienstags
von 9.30 bis 10.30 Uhr
Königsstr. 25
im OG Vereinshaus TSV Sprötze

Anmeldung und weitere Infos bei:
Rebecca Walter
Tel.: 0157/ 87207883

Neueinsteiger sind herzlich willkommen.
Einfach anmelden und zum kostenlosen Probetraining
kommen.....

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und etwas zu Trinken.