

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Ausgleichsgymnastik

**Eine intensive Kräftigung der Bauch - und Rückenmuskulatur
beugt Rückenschmerzen effektiv vor.**

**Tönisvorst-St. Tönis
Sportstätte Ostring 1**

Di. 10:15-11:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fröhlich und fit“

Di. 11:15-12:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir sind fröhlich und fit“



**Trainerin
Brigitte Schaub
Tel.: 02151/994398**

Egal wie sportlich Sie sind, Sie können jederzeit bei uns einsteigen. Die Körperwahrnehmung bildet die Grundlage aller Übungen. Menschen, die schon lange im Sport aktiv sind, sollten sich ihren Körper immer wieder bewusst machen.