

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Ausgleichsgymnastik**

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

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

Trainerin  
Brigitte Schaub  
Tel.: 02151/994398

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“

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.