

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Sitzgymnastik

Mobilisierung der Muskulatur und Training der Beweglichkeit.

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

Mo. 13:15-14:00 Uhr
Damen und Herren
„Wir freuen uns auf Bewegung“



Trainerin
Brigitte Schaub
Tel.: 02151/994398

Wir entdecken den Stuhl im Sport aufs Neue und versuchen uns durch Verbesserung von Reaktion und Konzentration zu fördern. Unter Einbeziehung vieler Sportgeräte gestalten sich die Stunden abwechslungsreich und gesellig.