

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Sitzgymnastik**

**Mobilisierung der Muskulatur und Training der Beweglichkeit.**

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

Trainerin  
Brigitte Schaub  
Tel.: 02151/994398

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

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.