

**Wir sind
sportlich
aktiv**



Gesundheitsgymnastik

Ich wollte schon immer etwas für mich tun:

**Der Rücken schmerzt, mit der Beweglichkeit ist es nicht weit her,
die Kondition ist nicht gerade die beste, von der Ausdauer ganz zu schweigen.**

**Tönisvorst-Vorst
Josef Schmitter Turnhalle
Wiemespfad 10,**

Di. 16:00-16:45 Uhr
Damen und Herren
„Wir machen uns fit durch Bewegung“

Di. 17:00-17:45 Uhr
Damen und Herren
„Wir machen uns fit durch Bewegung“



Trainerin
Irena Dau
Tel.: 02151/3618863

Mit der obigen Feststellung lassen es viele Menschen bewenden.

Die Alternative daraus wäre:

Anschluss an eine Sportgruppe, die sich gemeinschaftlich mit der Behebung dieser Wehwehchen befasst. Gesundheitsgymnastik bietet hier Erfolgsaussichten.

Wir haben ein Allround-Fitness-Programm zur Verbesserung der Kondition, der Beweglichkeit und der Ausdauer. Dabei kommt der Spaß beim Training nicht zu kurz. Die Übungen werden zum Teil mit Musik untermalt.

Die Feststellung einer Fitnesssteigerung bei jedem Einzelnen macht dann den Spaß an einem solchen Training vollkommen.