

BESIEGE DEN INNEREN SCHWEINEHUND



Endlich ist es wieder soweit, unsere „**Allgemeine Sportgruppe**“ unter dem Motto „**Bewegung macht Spaß und hält uns fit im Alltag**“ startet wieder!

Ab dem 19.09.2019 treffen wir uns immer **donnerstags, 18.30 Uhr**, in unserem Dojo und verbessern durch regelmäßiges Training unsere Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer im täglichen Leben und lassen für 1,5 Stunden den Alltag außen vor. Schwitzen ist angesagt!

Das Alter spielt keine Rolle. Wir üben gemeinsam in der Gruppe oder individuell an Stationen und nutzen verschiedene Hilfsmittel bzw. bei sommerlichen Temperaturen verlagern wir das Ausdauertraining zur Abwechslung auch mal nach draußen und treffen uns zum gemeinsamen Schwimmen oder Radfahren.

Was kostet Dich die Teilnahme? Die Überwindung des eigenen inneren Schweinehundes sowie den jährlichen Vereinsbeitrag.

Was solltest Du zur Übungsstunde mitbringen?

- Elan und gute Laune
- T-Shirt, bequeme Hose und Socken

Hast Du Lust mitzumachen, dann komm doch einfach zum Ausprobieren vorbei oder melde Dich über die nachfolgende E-Mail bzw. Telefonnummern unter dem Betreff „**Allgemeine Sportgruppe**“ bei uns an. Bitte eine Telefonnummer oder E-Mail hinterlassen, damit wir Dich erreichen können:

E-Mail: zschws17@gmx.de
Telefon/Anrufbeantworter: 0375 / 795 995 bzw. 0179 460 246