

Auf geht's zur TSV-Gymnastik!

Herzliche Einladung an alle, die fit und gesund bleiben wollen

Ab 11.01.2012 jeden Mittwoch in der Mehrzweckhalle Flachslanden

um 19:00 Uhr: „Gesund und Fit-Gymnastik für Damen“

Mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ vom Bay. Landessportverband ausgezeichnetes Gymnastikangebot für Damen jeden Alters. Gesundheitsorientierte Ausgleichsgymnastik schont die Gelenke, stärkt den Rücken und beugt Haltungsschäden vor. Der Einstieg ist jederzeit möglich (auch als Kurs für Nichtmitglieder bis 28.03.12).

um 20:00 Uhr: Skigymnastik (nicht nur für Wintersportler)

Kursangebot (bis 28.03.12) für alle, die ihre Kondition, Kraft und Beweglichkeit erhalten, bzw. effektiv und abwechslungsreich mit viel Spaß trainieren möchten. Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden stellen sich bei regelmäßiger Teilnahme von selbst ein.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Hallenturnschuhe mit Dämpfung, Gymnastikmatte, gute Laune und evtl. etwas zu trinken nicht vergessen!

Weitere Infos und Anmeldung für Nichtmitglieder bei der Übungsleiterin Brigitte Bogendorfer, Tel. 09829/1374.