

SCR – GYMNASTIK

© 2002 - TEDDY

„Runter vom Hocker, komm und werd' locker!“

Sport-Club e.V. Rupprechtstegen

MONTAG, 30. SEPT. 2002

„START“ - 18.30 UHR

TURNHALLE HARTENSTEIN
(10 Doppelstunden)



„Runter vom Hocker,
komm und werd' locker“

Variationen für die Ausdauer
Aerobicformen als Fitnessgymnastik
Spielerische Ausdauerschulung
Ausgewählte Dehn-Atem und Entspannungsübungen
und, und, und.....

mit Sonja Seidler

Kursgebühr : Mitglieder 17 Euro (33,25 DM)
Nichtmitglieder 26 Euro (50,85 DM)

Info unter Tel.-Nr. 09152/664

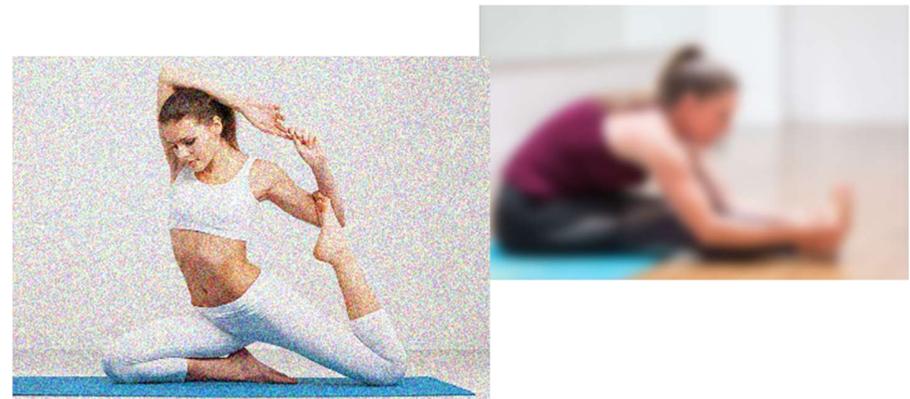
Bitte bringen Sie mit: Bequeme Sportkleidung, turnhallentaugliche Sportschuhe, Liegematte

**sich zum Bewegen
... bewegen lassen**

Ein Schnuppertraining ist nach Absprache mit unserer
Übungsleiterin jederzeit möglich!



Mit Gymnastikübungen leistet man einen nachhaltigen Beitrag für das eigene Wohlbefinden. Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen bieten ideale Voraussetzungen, um fit und mit voller Lebenskraft durch den Alltag gehen zu können. Für jeden gesundheitsbewussten Menschen sind derartige Übungen ein Muss.



© TEDDY