

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



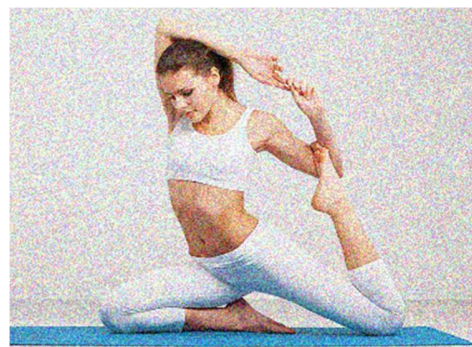
sich zum Bewegen ... bewegen lassen



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