

Gesundheitssport-Gruppe beim TV 1910 e.V. Girbelsrath

Jeden Donnerstag 09:30 h – 10:15 h in der Maarhalle, Girbelsrath
Mit gezielten Übungen wollen wir **mobilisieren, kräftigen, aktivieren und dehnen**,
die **Körperwahrnehmung verbessern** und natürlich auch **entspannen** – all das
**unter den modernen Aspekten des Gesundheitssports und individueller
Intensität –**

Freude an Bewegung soll wieder hergestellt oder erhalten bleiben, denn
Bewegung ist der Nährstoff für unsere Wirbelsäule und die „**Schmiere**“ für
unsere Gelenke.

Ideal für **Sport-Wiedereinsteiger**, die bereits an orthopädischen Reha-
Sportmaßnahmen teilgenommen haben bzw. keine weitere Verordnung erhalten.

Weitere Infos unter T: 0160 7946335 (Birgit Daners)
oder email: info@tv-girbelsrath.com
www.tv-girbelsrath.com