



Aktiv und Gesund



Schnupperkurs in der TG Grund

Liebe Grunder,

unter dem Motto „Aktiv und Gesund“ möchte ich ab 15. Januar 2019 dienstags von 18.00 bis 19.15 Uhr in 10 Einheiten in unserer Turnhalle Übungen zur Aktivierung, Mobilisierung, Kräftigung und Entspannung unserer Rumpf- und rumpfnahen Muskeln für eine gemischte Gruppe anbieten.

Wer Lust hat, ob Mann oder Frau, ob Vereinsmitglied oder nicht, in geselliger Runde etwas für seine Gesundheit zu tun, meldet sich bitte vorab bis zum 10. Januar 2019 bei:

Heike Grimm, In den Kämpfen 1,

Tel. 02733/16038, Email: grimm.grund@t-online.de

Bis dahin liebe Grüße *Heike*

<u>Kursgebühr:</u>	Vereinsmitglieder:	frei
	Nichtmitglieder:	€ 2,50 je Einheit