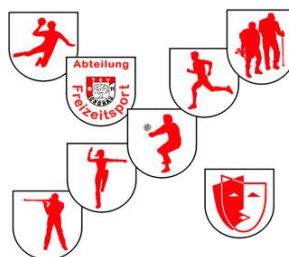


Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

## GESUNDHEITSSPORT – AKTIV BLEIBEN



**"AKTIV BLEIBEN"** ist ein gesundheitsorientiertes, abwechslungsreiches Training mit verschiedenen aktuellen Handgeräten. Die Übungen finden sowohl im Stehen als auch auf einer Matte am Boden statt.

Schwerpunkte sind dabei:

- die Erhaltung der allgemeinen Beweglichkeit durch Muskelstärkung
- leichtes Herz-Kreislauf-Training (Ausdauer)
- Koordination und Körperstabilisierung
- Gedächtnistraining
- Entspannung

Dieses Angebot ist geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger und gilt für alle Mitglieder des TSV Gronau. Nichtmitglieder dürfen gern zum Schnuppern kommen.

**Neu:** ab Mittwoch, den 10. Januar 2024  
im Bürgerhaus Oberstenfeld (großer Saal) 9:00 – 10:00 Uhr

Anmeldung und weitere Infos bei:

**Übungsleiterin:** Elke Freier Telefon 07062 / 22 677

- Krankenschwester
- staatl. anerkannte Fachübungsleiterin C, Fitness und Gesundheit
- staatl. anerkannte Fachübungsleiterin B, Sport in der Prävention mit Zusatzprofil Herz-Kreislauf-Fitness, Haltung und Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung
- Nordic Walking Lehrerin
- DTB-Kursleiterin Entspannung / Stressbewältigung