

Gesundheit braucht Bewegung

Übungsstunden der Gymnastikabteilung des SC Eintracht Germerode

Objung, ob alt, ob dick, ob dünn, ob groß, ob klein: Gesundheit braucht Bewegung – daher überwinde deinen inneren Schweinehund und komm in den Sportverein. Wir haben die passenden Angebote!

*SC Eintracht Germerode
„Sport treiben im Verein,
vital bleiben im Leben“*



■ Montag

16 bis 17.30 Uhr, Clubhaus: G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness-Gymnastik für Seniorinnen – Gesundheitssport, Inge Knauer.

18.30 bis 19.30 Uhr, Clubhaus: Gemischte Gymnastik-Gruppe, Iris Schaub.

19.30 bis 20.30 Uhr, Clubhaus: Allgemeine Fitness, Na-

Vital bleiben auch im Alter: dafür sorgt die Seniorengymnastik.

SYMBOLFOTO: ANDREAS ARNOLD/DPA

tascha Schulze.

■ Dienstag

19.30 bis 20.30 Uhr, Clubhaus: G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness-Gymnastik für

Herren – Gesundheitssport, Angelika Nickel.

■ Donnerstag

9 bis 10.30 Uhr, Clubhaus: „Gymnastik am Morgen“

G.U.T. Wirbelsäulen- und Fitness-Gymnastik für Seniorinnen – Gesundheitssport, Anke Achtner.

16.30 bis 17.15 Uhr, Clubhaus: Bewegung mit Spiel und Spaß, Bambini drei bis sechs Jahre, Iris Schaub und Natalie Schaub.

18.30 bis 19.30 Uhr, Clubhaus: „Sport treiben – vital bleiben“, speziell für Männer, Gesundheitssportangebot für Wirbelsäule, Schulter-Nacken, Koordination, Ausdauer, Angelika Nickel.

19.30 bis 20.30 Uhr, Clubhaus: Tanz-Gruppe, Laura Henning.

■ Sonntag

9 bis 10 Uhr, Clubhaus: Nordic-Walking für jedermann/frau, Friederike Akbary.