

Sportabteilung



Diese Damengruppe sucht Verstärkung!

Eine bunt gemischte Damengruppe trifft sich wöchentlich am Donnerstag um 19.00 Uhr im Gymnastikraum des Bürgerhauses in Nehren. Für die körperliche Fitness sorgt unsere qualifizierte Übungsleiterin Regina Philipp.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, dann kommen Sie einfach an einem Abend zum Schnuppern vorbei. Locker und mit Humor für Ihre Gesundheit was Gutes tun, das ist die Maxime. Die 10-minütige Eingangserwärmung soll Sie ermuntern, den nachfolgenden „Trainings- bzw. Übungsablauf“ locker zu bewältigen.

Muskeln, Gelenke und weitere Körperteile freuen sich auf die Herausforderung, mit Bewegung wieder leichter den Alltag zu bewältigen.

Also: Nur Mut und bis zum nächsten Donnerstag 4. Oktober ohne Anmeldung ins Bürgerhaus, Gymnastikraum.

Wir freuen uns auf DICH!!!!

Weitere Info auf www.nehren-aktiv.de