

Wo:

Turnhalle der Mittelbergschule
66583 Spiesen-Elversberg

Wann:

Ab 08.09.2020
20.00 - 21.00 Uhr

Mitzubringen:

- Matte
- Handtuch
- Getränke

Kosten:

- Mitglieder: 20 Euro
- Nichtmitglieder: 35 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung erforderlich

Leitung:

Simone Richter



Weitere Auskünfte und Anmeldung:
Kneipp-Verein Spiesen e.V.

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Simone Richter
Tel. 06894 - 99 03 655
mailansimonerichter@googlemail.com

Anmeldung ist erforderlich.

Sport für JederMANN!



Ab Dienstag,
08.09.2020
20.00 - 21.00 Uhr

 **Kneipp**
Spiesen Verein

MANN, bist du fit!

Hast du Spaß an Sport und Bewegung?
Möchtest du mehr für deine Fitness und
Gesundheit tun?
Dann bist du hier genau richtig!
Mach mit bei Sport für JederMANN!

Der Kneipp-Verein Spiesen bietet ab
Dienstag, dem 08.09.2020 einen
wöchentlichen Fitness-Kurs speziell für
Männer an, jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr
in der Turnhalle der Mittelbergschule in
Spiesen.

Die Leitung hat Simone Richter.



MANN hält sich gesund!

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein
fitness- und gesundheitsorientiertes
Training, das durch ein Training der
Beweglichkeit, der Ausdauer und der
Koordination vervollständigt wird.

Das Kursangebot richtet sich an aktive
und lebensfrohe Männer in jedem Alter.

Wir sind keine ausgesprochenen
Sportskanonen, bei uns kann
JederMANN mitmachen. Gemeinsam
Sport machen und Spaß haben, lautet
unsere Devise.

Was kann MANN in dem Kurs erwarten?

Nach einer kurzen Aufwärmphase
wird mit Gymnastik und Dehnübungen,
im Stehen, Sitzen und Liegen die
Beweglichkeit und Koordination
verbessert und gestärkt. Aber auch
Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit
werden geschult.

Geboten wird ein breites Programm
aus Spiel,- Ausdauer- und Kräftigungs-
übungen.

Der späte Beginn sollte auch die
beruflich besonders eingespannten
Männer dazu bringen, sich körperlich
zu ertüchtigen.

