



„aktiv und fit - 50+“

So lautet ein neues sportliches Angebot des ASV Forth speziell für die Altersgruppe so um die 50. Angesprochen sollen sich Alle fühlen, denen eine sinnvolle sportliche Betätigung wichtig ist. Wir unterscheiden weder zwischen Männer und Frauen und auch nicht zwischen Sportler und bisherigen „Nichtsportler“.

Was machen wir: Mit effektiven Übungen, mit und ohne Geräte, soll die Funktionsfähigkeit des aktiven und passiven Bewegungsapparates „bearbeitet“ und natürlich verbessert werden. Hinzu kommen Ausdauertraining und Entspannungstechniken.

Wann: jeweils montags ab 30. November 2009
18.00 – 19.00 Uhr

Wo: Turnhalle Forth

Wer: Die Übungsstunde wird von Frau Christina Richter geleitet; Frau Richter ist ausgebildete Fachübungsleiterin mit dem Schwerpunkt Prävention.

Wenn Sie an diesem Angebot Interesse haben oder wenn Sie noch Fragen haben, dann sprechen Sie doch ganz einfach unsere Frau Richter (Tel. 9644) an.

Motivieren Sie auch Freunde und Bekannte – denn: Miteinander sind wir noch stärker.

Ihr ASV Forth