

Winter FIT Mix

**Runter vom SOFA, rein in den VEREIN.
Gemeinsam gegen den Winter-Blues !**

Funktionelle Gymnastik von Oktober bis zu den Osterferien

- ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel für Gesundheitssport -



Eine **Kombination** aus verschiedenen Trainingsmethoden wie z.b.
KAHA®, **Rücken-Fitness**, **Pilates** u.v.m.
unter Nutzung von unterschiedlichen Fitnessmaterialien.

Mobilisation, **Kräftigung**, **Stabilität**, **Beweglichkeit**,
gehören genauso dazu wie **Dehnung** und **Entspannung**.

Das „winterliche“ Dauerangebot findet **ab 02.10.2023**
jeweils **montags von 17:00 - 18:00 Uhr**
im **Gymnastikraum der Hasenberghalle**,
Goldammerweg 2 in Neu-Anspach statt.

Schnuppern ist jederzeit möglich!

Die verantwortliche Trainerin Jutta Schlapp ist für Fragen per Mail erreichbar:
schlapp.turnen.sga@icloud.com

Weitere Informationen über die Turnabteilung
und ihre Sportangebote findet man unter:
<https://turnen.sganspach.de>

COME IN AND FEEL IT!
... für mehr SGAktivität ...

www.turnen.sganspach.de
www.sganspach.de
fb.com/SG1862Anspach
Instagram: [sg_1862_anspach](https://www.instagram.com/sg_1862_anspach)