



Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu

beim TV 1910 e.V. Girbelsrath

Gesundheitssport-Gruppe

jeden Donnerstag 09:30 h – 10:15 h

Start: 10.01.2019

ÜL: Birgit Daners

Mit gezielten Übungen wollen wir mobilisieren, kräftigen, aktivieren und dehnen,
die Körperwahrnehmung verbessern und natürlich auch entspannen

– all das unter den modernen Aspekten des Gesundheitssports und
individueller Intensität –

Spaß an Bewegung soll wieder hergestellt oder erhalten bleiben, denn Bewegung
ist der Nährstoff für unsere Wirbelsäule und die „Schmiere“ für unsere Gelenke.

Weitere Info unter 0160 7946 335 (Birgit Daners)

email: info@tv-girbelsrath.com

Vereinslokal

Gaststätte Schinchen/Johnen
Altwerk 7
52399 Merzenich

Bankverbindung

Sparkasse Düren
BIC: SDUEDE33XXX
IBAN: DE 6039 5501 1000 0019 0314

Kontakt

eMail: info@tv-girbelsrath.com
Internet: www.tv-girbelsrath.com