



Turnverein Grüne Eiche Stockhausen von 1912 e.V.

NEU in Stockhausen: Fitness-Sport für Männer

Der TV Grüne Eiche Stockhausen startet nach den Herbstferien mit einem neuen Sportangebot.

Es wird ein Sportprogramm angeboten, das hauptsächlich der körperlichen Fitness, dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport dienen soll.

Die Stärkung der Muskulatur des ganzen Körpers und die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems stehen im Mittelpunkt. Auf diese Weise wird die allgemeine Ausdauer gesteigert, vor allem Beine, Po, Bauch und Rücken gekräftigt und eine Möglichkeit zum Ausgleich einseitiger Alltagsbelastungen geschaffen. Dehnübungen und Entspannung sind ebenfalls feste Bestandteile jeder Sportstunde. Ein sehr abwechslungsreiches Training, auch mit verschiedenen Sportgeräten, wird viel Spaß bieten.

Wer: Turnverein Grüne Eiche Stockhausen von 1912 e.V.

Wo: Sporthalle Stockhausen

Wann: Nach den Herbstferien freitags ab 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Rückfragen bitte unter info@tv-gruene-eiche.de
oder direkt beim Trainer Immo Lubenow unter Tel: 0152-03 36 74 19.

www.tv-gruene-eiche.de