

# MÄNNER-FIT für den Alltag

M  
i  
t  
t  
w  
o  
c  
h  
2  
1



**.00 - 22.00 UHR**

**Leitung: Erika Backes**

**Ort: Neue Sporthalle, Rielingshausen**

**START: 13. September 2017**

Ein athletisches, funktionelles Training für Männer jeden Alters, die sich fit halten möchten. Besonderes Augenmerk legen wir in dieser Stunde auf Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilisation und Dehnung.

Wir trainieren schonend für die Gelenke aber intensiv für die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe.

Weitere Auskünfte und Anmeldung an Sigrid Schmiedt Tel. 35482 ,

Email [sigridschmiedt@gmx.de](mailto:sigridschmiedt@gmx.de)