

TV Metterzimmern –

Bereich Fit und Gesund

Hallo, wir möchten euch **herzlich einladen** Teil unserer Sportgruppe „**Fit und Gesund**“ zu werden !

Aktuell suchen wir weitere motivierte Teilnehmer für unsere zwei gemischten Gruppen, die sich ganz dem Schwerpunkt Prävention, Rückenfit und Koordination widmen – und das im abwechslungsreichen 2-wöchigen Wechsel mit Yoga.

Unsere Trainings finden immer **dienstags** statt, sodass ihr euch regelmäßig eine Auszeit für eure Gesundheit nehmen könnt. Die erste Gruppe startet um 18:15 Uhr, die zweite um 19:15 Uhr – ihr könnt also flexibel wählen, welche Zeit für euch am besten passt (Dauer 1 Stunde).

Ganz egal, ob ihr Anfänger seid oder schon Erfahrung mitbringt, bei uns sind alle herzlich willkommen, die gemeinsam aktiv werden wollen und Wert auf Wohlbefinden und Beweglichkeit legen.

Kommt vorbei, entdeckt wie viel Spaß Bewegung macht und genießt die positive Energie in unseren Gruppen !

Wir freuen uns darauf, euch kennenzulernen und gemeinsam fit zu bleiben.

Bei Interesse oder Fragen meldet euch gerne – wir freuen uns über jede neue Teilnehmerin und jeden neuen Teilnehmer.

Grüße

Andreas Tress

Andreas.tress@tv-metterzimmern.de

0171/ 6066 085