

# Fit for Fun - Gesundheit durch Sport -

*Bewegung bewegt unseren Körper und Geist!*

*Turnverein Braunfels 1894 e.V.*



**Uhrzeit:** 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Carl-Kellner-Schule  
(Gesamtschule), Braunfels

## “Fit for Fun“

Ist für alle, die sich gerne sportlich bewegen möchten und Spaß und Freude an vielfältiger und abwechslungsreicher Gymnastik mit Gleichgesinnten haben.

Bewegung mit Strategie machen den Organismus leistungsstark, beseitigen Einschränkungen und bringen natürliche Beweglichkeit, vitalisiert Zellen und speichert einen großen Energievorrat an Gesundheit und Lebensfreude – und das macht glücklich!

Auch werden Ausflüge und kulturelle Angebote gemeinsam besucht.

Der Inhalt des Fitnessprogramms wechselt wöchentlich.

Mit Pilates und ausgewogener Fitness im Bereich Gleichgewicht und Koordination, sowie Bauch, Beine, Po, Rücken, Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems, Faszien und Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Zur Stärkung und zum Aufbau der Muskulatur kommen auch Handgeräte wie Hanteln, Bälle, Stäbe, Therabänder, Brasils, Matten und andere Kleingeräte zum Einsatz.

Mitzubringen sind: Gute Laune und Spaß am Sport sowie ein großes Handtuch, etwas zum Trinken, Sportbekleidung und Turnschuhe.

Telefonische Auskunft unter: 06442-922847

Kursbeginn verpasst? Es besteht immer die Möglichkeit in den bereits laufenden Kurs einzusteigen!