

SPORTVEREIN APFELDORF e. V.



ABTEILUNG GYMNASTIK UND TURNEN

Hast du Stress? Fühlst du dich steif und verspannt? Sind einzelne Muskelpartien verhärtet und schmerzen? Dann bring deinen

Rücken in Bewegung

Die Abteilung Gymnastik und Turnen lädt alle Mitglieder und auch Nicht-Mitglieder zum neuen Kurs mit Dagmar Krois ein.

Beginn: Donnerstag, 28. September 2023
Zeit: 18:40 Uhr – 19:40 Uhr
Dauer: 10 Wochen
Ort: Gymnastikraum
der Grund- und Mittelschule in Rott
Kosten: 25 Euro für Mitglieder
35 Euro für Nichtmitglieder
Anmeldung: bei Hanni Schertich
über Telefon oder WhatsApp 0152 3206 2291
(begrenzte Teilnehmerzahl)

Egal, ob du aktiv bist, viel sitzt oder unter Verspannungen leidest: Dieser Kurs wirkt den negativen Auswirkungen eines Achtsturentages im Sitzen (Schreibtisch/Auto) ebenso entgegen wie denen eines langen Tages im Stehen.

Wer möchte kann gerne seine eigenen Gymnastikmatten mitbringen.

Der **TSV Rott** bietet donnerstags von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr eine **Steppstunde** mit Vorturnerin Sigrid Unsinn an. Interessierte können kostenlos daran teilnehmen. Voraussetzung ist eine Mitgliedschaft beim SVA bzw. TSV Rott.

