



SSG -Langen - Ski-Gilde

Du hast Lust Dich wöchentlich wieder fit zu machen?

„Fit für den Berg!“

Leichtes Work-out um Deine Muskeln wieder zu aktivieren?

Dehnübungen,
Mobilitätsübungen,
Kräftigung der Muskulatur.

Warum?

Spaß an sportlicher Betätigung,
dem Alltagsstress entfliehen,
weg von der Couch!

1 Stunde lockeres Training unter Mädels.

Wir starten mit Euch in die neue Saison „Fit für den Berg“

immer **dienstags, ab 05.09.2023**

17.45 bis 18.45 Uhr

Sporthalle Nord, Gymnastikraum 1. Stock.

Bitte bringt Eure Gymnastikmatte mit.

Wir freuen uns auf Euch.

Carmen und Bettina