

## **Gesundheitssport-Gruppe beim TV 1910 e.V. Girbelsrath**

**Jeden Donnerstag 09:30 h – 10:15 h** in der Maarhalle, Girbelsrath  
Mit gezielten Übungen wollen wir **mobilisieren, kräftigen, aktivieren und dehnen**,  
die **Körperwahrnehmung verbessern** und natürlich auch **entspannen** – all das  
**unter den modernen Aspekten des Gesundheitssports und individueller  
Intensität –**

Freude an Bewegung soll wieder hergestellt oder erhalten bleiben, denn  
**Bewegung ist der Nährstoff für unsere Wirbelsäule** und die „**Schmiere**“ für  
**unsere Gelenke.**

Ideal für **Sport-Wiedereinsteiger**, die bereits an orthopädischen Reha-  
Sportmaßnahmen teilgenommen haben bzw. keine weitere Verordnung erhalten.

Weitere Infos unter T: 0160 7946335 (Birgit Daners)  
oder email: [info@tv-girbelsrath.com](mailto:info@tv-girbelsrath.com)  
[www.tv-girbelsrath.com](http://www.tv-girbelsrath.com)