



SV Falke Rosenthal-Sportler sind aktiv



kommt einfach und probiert es aus **HULA HOOP-FITNESS**

unter der Leitung von **Karin Lemcke**



jeweils **dienstags**,
18:45 Uhr bis **19:45 Uhr**
in der Sporthalle der
GS Rosenthal-Schwicheldt

- die Körpermitte wird **gestärkt**
- **kräftigt** die Rumpf- und Beinmuskulatur
- **verbrennt** Kalorien und
- bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung

**Für alle ab 16 Jahre,
auch Nichtvereinsmitglieder**

für **Sportler und Sportlerinnen** vom **SV Falke Rosenthal**
und **TSV RW Schwicheldt** ist die Teilnahme **kostenlos**.

Nichtvereinsmitglieder bitte anmelden,
Gebühr pro Übungseinheit : Erw. 5 EURO / Jugendl. 3 EURO

Bitte bringt euren **Reifen** mit.
Ihr habt noch keinen? Gern berät euch Karin.



Seid dabei und habt Spaß!

**Informationen und Anmeldung
bei Elke Wedepohl-Greinke
Mail: breitensport@falke-rosenthal.de**

GYM WELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Verbesserung des Körpergefühls
und der Balance

Festigung und Kräftigung
verschiedener Muskelgruppen

Entspannung
und Mobilität