



# TuS Eintracht 02 Eckesey e.V.

**VEREINT BEWEGEN** ... seit über 110 Jahren



## Fit und Haltung von Kopf bis Fuß!

Bei diesem Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungstraining erlernst Du schnell, welche Vorteile eine bessere aufgerichtete Haltung hat.

Das Training hilft die Haltemuskulatur ganzheitlich zu kräftigen und zu stabilisieren, um Beschwerden und Haltungsschwächen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Jede Menge Abwechslung bietet dir das funktionale Training und lässt jede Stunde zu einem Erlebnis werden!

**Wann?** Immer freitags von 15.00 - 16.30 Uhr

**Wo?** Sporthalle Eckesey, Droste-Hülshoff-Str. 27, 58089 Hagen

**Trainerin:** Beate Bisterfeld ist ausgebildete Übungsleiterin C und freut sich auf alle Interessierten ab ca. 40 Jahre!

**Anmeldung unter:** Rita Langenbruch, Tel.: (0 23 31) 6 04 58,

**Komm vorbei, sei dabei und lass Dich mitreißen!**

[www.eintracht02eckesey.de](http://www.eintracht02eckesey.de)





# TuS Eintracht 02 Eckesey e.V.

**VEREINT BEWEGEN** ... seit über 110 Jahren



## Fit und Haltung von Kopf bis Fuß!

Bei diesem Gleichgewichts- und Körperwahrnehmungstraining erlernst Du schnell, welche Vorteile eine bessere aufgerichtete Haltung hat. Das Training hilft die Haltemuskulatur ganzheitlich zu kräftigen und zu stabilisieren, um Beschwerden und Haltungsschwächen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Jede Menge Abwechslung bietet dir das funktionale Training und lässt jede Stunde zu einem Erlebnis werden!

**Wann?** Immer freitags von 15.00 - 16.30 Uhr

**Wo?** Sporthalle Eckesey, Droste-Hülshoff-Str. 27, 58089 Hagen

**Trainerin:** Beate Bisterfeld ist ausgebildete Übungsleiterin C und freut sich auf alle Interessierten ab ca. 40 Jahre!

**Anmeldung unter:** Rita Langenbruch, Tel.: (0 23 31) 6 04 58,

**Komm vorbei, sei dabei und lass Dich mitreißen!**

[www.eintracht02eckesey.de](http://www.eintracht02eckesey.de)

