

NEU: ein Sportangebot des TV 1860 Petterweil e.V.

**Runter vom Sofa -**



# **Mann macht Sport mit Spass!**

## **Konditionsgymnastik für Jeder-Mann**

Durch gezieltes Muskel- und Cardiotraining werden in den Übungsstunden die allgemeine Ausdauerfähigkeit, Kraft und Beweglichkeit, die Dehnfähigkeit und Koordination verbessert.

Sie steigern das körperliche Wohlbefinden im ganz normalen Alltag.

Start ab Mittwoch, 5.11. im Bürgerhaus Petterweil  
mittwochs von 20:15 - 21:15 Uhr  
Übungsleiterin Heike Steinbach-Schies

[www.tv-petterweil.de](http://www.tv-petterweil.de)

Die Teilnahme ist für TVP-Mitglieder kostenlos.  
Für Nicht-Mitglieder gilt eine Sonderregelung.