

Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie nicht scheitern könnten?

Kommen Sie vorbei, werden sie aktiv und sehen Sie selbst!

Sportliche Aktivität ist vor allem mit zunehmendem Alter sehr wichtig, um den Alltag besser zu meistern und das eine oder andere gesundheitliche Problem zu mindern.

Wir, der **Turnverein Aufbau Süd-West Leipzig e.V.**, suchen motivierte SportlerInnen, die die Begeisterung an Sport nicht verloren, wieder entdeckt oder neu gefunden haben.

Dabei ist für jedes Alter und nahezu jeden Wunsch etwas dabei.

Falls Sie Interesse haben, vereinbaren Sie gerne **telefonisch** oder **per Mail** ein **Probetraining** mit den jeweiligen Ansprechpartnern und lassen Sie sich begeistern!

<u>Gruppe M. Krause</u>	<u>Gruppe „Bauch, Beine, Po“</u>	<u>Gruppe „Power“</u>
dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr	dienstags, 19.30 - 20.45 Uhr	mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
Turnhalle in der Lauchstädter Str. 6-8 04229 Leipzig		
geeignet für Ü60	geeignet für jedermann	geeignet für jedermann
<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschule • Gleichgewichtstraining • Schulung des Reaktionsvermögens • Verbesserung der Beweglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pilates • Power • Entspannung und Balance 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauertraining • Bauch, Beine, Po • Beibehaltung der Beweglichkeit • Fit für den Alltag
<i>Monika Krause</i> 03425 817701 krauseruhnke@gmx.de	<i>Kathrin Schierz</i> 034203 54562 kathrin.schierz@googlemail.com	<i>Birgit Lehmann</i> 0176 45643509 st.le@gmx.net

Alle Altersangaben sind lediglich Empfehlungen.

Fühlen Sie sich frei, in alle Gruppen reinzuschnuppern! Schließlich bieten wir Ihnen die Möglichkeit, **gleichzeitig** in **unterschiedlichen Gruppen** und je nach eigenen zeitlichen Kapazitäten zu **trainieren** ohne, dass sich der monatliche Beitrag verändert.

Wir freuen uns auf Sie!