



## **VfL Munderkingen e.V.**

### **NEU – Ganzkörpertraining Präventionskurs Haltung und Bewegung - NEU**

*Neu Präventionskurs in Haltung und Bewegung Thema Ganzkörpertraining*

Unter dem Motto „Use it or lose it“ lade ich alle Neueinsteiger und Wiedereinsteiger zum Präventionskurs beim VfL Munderkingen ein. Schon Turnvater Friedrich Ludwig Jahn verfasste bei der Turnkunst Anfang des 19. Jahrhunderts folgendes: „, dass jeder Mensch seine Anlagen systematisch ausbilden müsse, ansonsten verkümmern die Anlagen mit negativen Folgen für Leistungsfähigkeit und Gesundheit.“ Also sind wir verantwortlich für unseren Körper!

Zielgruppe: Männer und Frauen, Neu- und Wiedereinsteiger zwischen 45-69 Jahren

Start: 05.10.2020 – 14.12.2020 (10 X montags außer in den Ferien)

Uhrzeit: jeden Montag 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

60,00 € für VfL-Mitglieder / 70,00 € für Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikraum in der Donauhalle

Anmeldung über die Geschäftsstelle des VfL Munderkingens

Donastr. 24, 89597 Munderkingen

Öffnungszeiten: Mo 16-18 Uhr, Fr 9-12 Uhr und Sa 9-11 Uhr:

Email: [vflmunderkingen@t-online.de](mailto:vflmunderkingen@t-online.de)

Telefon: 07393/4621