

Kontaktadresse

Reinhold Uhland
Übungsleiter Freizeitsport

Telefon: 07143 / 4668



An die Junggebliebenen und Interessierten der Leichtathletik des TSV Bönningheim e.V.

- Sind Sie...
- ▶ jung?
 - ▶ jung geblieben?
 - ▶ in den besten Jahren?

- Wollen Sie...
- ▶ etwas für Ihre Fitness tun?
 - ▶ in entspannter Atmosphäre Freizeitsport betreiben?
 - ▶ oder einfach Sport und Kulturelles erleben?

Dann haben wir genau das richtige für Sie:

Die Freizeitsportgruppe der Abteilung Leichtathletik!

- ▶ Egal ob Sie früher schon einmal sportlich aktiv waren oder nicht.
- ▶ Wir haben ein breitgefächertes Angebot:
 - ▶ Warm-Laufen
 - ▶ Kräftigungsgymnastik für alle Muskelpartien
 - ▶ Verschiedene Ballsportarten
 - ▶ Zirkeltraining
 - ▶ Dehnungsübungen
 - ▶ Entspannungsübungen und vieles mehr
 - ▶ Kulturelles beim Wandern, Radfahren, Skifahren und bei Festen.

Und dies unter fachkundige Anleitung durch unseren Übungsleiter Reinhold Uhland.

- ▶ Das alles ohne Zwang!
- ▶ Jeder macht soviel, wie er kann und ihm gut tut.
- ▶ Im Vordergrund stehen der Spaß und die Freude an der Bewegung.
- ▶ Jeder kann einsteigen – jederzeit.
- ▶ Sie müssen kein Leichtathlet gewesen sein – alle sind herzlich willkommen!

- ▶ Kommen sie einfach freitags von 20:15 bis 22:00 Uhr in die Sporthalle Bönningheim,
- ▶ Oder nehmen Sie Kontakt auf:

Reinhold Uhland	Tel: 07143 / 4668
Markus Stahl	Tel: 07143 / 871793
- ▶ Wir freuen uns über jeden neuen Teilnehmer.
- ▶ Sie sind herzlich willkommen!

Markus Stahl
Abteilungsleiter

Reinhold Uhland
Übungsleiter Freizeitsport