



DJK SPORTGEMEINSCHAFT  
1963 E.V. ST. INGBERT

## Ski- und Fitness-Gymnastik

Die Ski- u. Fitnessgymnastik-Gruppe der DJK-SG St. Ingbert startet in die “Sommersaison“

- > Unser abwechslungsreiches ganzjähriges Fitnesstraining richtet sich an alle die ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im Alltag durch sportliche Übungen erhalten oder verbessern möchten.
- > Dies erreichen wir durch das Training der allgemeinen Ausdauer, der Kraftausdauer, der Beweglichkeit, der Koordination sowie der Stabilisation und dem Gleichgewicht. Auch Übungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur kommen nicht zu kurz.
- > Im Vordergrund stehen körperliche Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden, Spiel, Spaß und Geselligkeit.

**LOS GEHT`S !**

Wir freuen uns auf jeden Neuzugang. Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Zielgruppe: Mitmachen können Jugendliche und Erwachsene in jedem Alter und mit jeder körperlichen Konstitution.

Wann: Jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr (außer in den Ferien)

Wo: Neue Schulturnhalle in St. Ingbert-Hassel Schulstr. 14b

Weitere Infos über die Geschäftsstelle der DJK Sportgemeinschaft unter 06894-381026 oder per Email an [djk-sg-st.ingbert@t-online.de](mailto:djk-sg-st.ingbert@t-online.de).