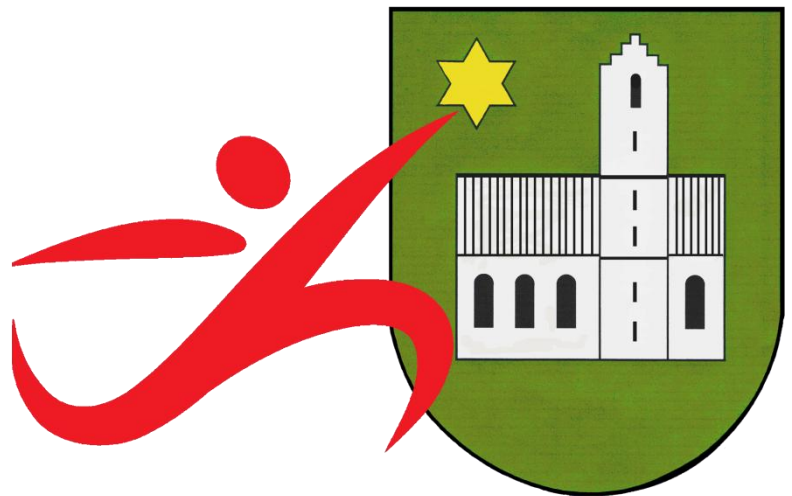


MÄNNERSPORTGRUPPE



SPORTFREUNDE KIRCHEN 1953 E.V.

- **Zwickt's schon an der ein oder anderen Ecke in Deinem Körper?**
- **Kommt die Bewegung und der Sport zu kurz in Deinem Leben?**
- **Willst Du Deine Ausdauer, Fitness und Muskelkraft aufbauen?**
- **Hast Du Lust, mit Gleichgesinnten gemeinsam Sport zu treiben?**

Wenn Du mindestens eine Frage hiervon mit ‚JA!‘ beantwortet hast , dann wäre die Männersportgruppe der Sportfreunde Kirchen 1953 e.V. vielleicht genau das Richtige für Dich!

Ziel der Gruppe ist es zum Einen, Ausdauer, Fitness und Muskelkraft aufzubauen bzw. zu erhalten, um damit den klassischen Zivilisationskrankheiten des Bewegungsapparates vorzubeugen bzw. deren bereits bestehende Auswirkungen zu bekämpfen. Zum Anderen soll der gemeinsame Sport, das Gruppenerlebnis und nicht zuletzt der Spaß an der Bewegung Antrieb für die Männersportgruppe sein. Wir machen einen Mix aus Gymnastik für die gesamte Muskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Po und Beine), Ausdauerübungen sowie spielerische Anteile mit der gesamten Gruppe. Je nach Wetterlage und Jahreszeit machen wir auch Aktivitäten im Freien (Fahrradfahren, Walking, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, etc.). Interessierte Männer im ‚besten Alter‘ (von 30 bis 70) können sich der Männersportgruppe gerne noch anschließen.

Treffpunkt ist jeden Donnerstag um 19:30 Uhr in/an der Sporthalle in Kirchen.

Lust? Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Weitere Infos: www.sf-kirchen.de oder msg-kirchen@t-online.de