



Sportclub Hermaringen 1929 e.V.



Fußball • **Gymnastik** • Sportkegeln • Traditionelles Bogenschießen • Tischtennis



Übungsleiterin:

Doris Rohrer

Lizenzierte C-Übungsleiterin

„Funktionelle Gymnastik“

Bewegung macht Spaß und hält fit!

Funktionelle Gymnastik trägt im Wesentlichen dazu bei fit bzw. beweglich zu bleiben. Zudem stärkt es das persönliche Wohlbefinden. Ein ausgewogenes und vielseitiges Übungsprogramm soll unsere Körperwahrnehmung und die Fitness fördern. Spaß und Entspannung soll dabei auch nicht zu kommen!

Kommen Sie doch einfach vorbei, denn hier können alle mitmachen!