





Karl-Heinz Muhs, Birkenweg 118, 50997 Köln; 0172-1097603 oder [info@tus-rondorf.de](mailto:info@tus-rondorf.de) // [www.tus-rondorf.de](http://www.tus-rondorf.de)

## Neue Sportangebote im TuS Rondorf Start: 04. Juni 2019



<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b></p>  <p>Wirbelsäule: Rücken und Bauch stärken. Die Wirbelsäule durch gezielte Gymnastik und Dehnung flexibel halten damit der Verschleiß verhindert oder bereits vorhandener nicht verschlimmert wird.</p> <p><b>Kostenlose Probetrainings im Juni</b></p>	<p><b>Wann:</b> jeden Dienstag, 08.00-09.00 <b>Wo:</b> Haus der Familie Reiherstraße 21, 50997 Köln</p> <p><b>Start:</b> 04.06.2019</p>
<p><b>Sitz-/ Stuhlgymnastik für Ältere 70+</b></p>  <p>Koordination bis ins hohe Alter. Leichte Gymnastik auf dem Stuhl mit viel Freude machen.</p> <p>Diese Gymnastik ist für jeden geeignet, der auf Grund einer eingeschränkten Mobilität bei normalen Gymnastikübungen am Boden an seine Grenzen kommt.</p> <p><b>Kostenlose Probetrainings im Juni</b></p>	<p><b>Wann:</b> jeden Dienstag, 09.00-10.00 <b>Wo:</b> Haus der Familie Reiherstraße 21, 50997 Köln</p> <p><b>Start:</b> 04.06.2019</p>
<p><b>Im Haus der Familie gibt es keine Umkleidemöglichkeiten.</b></p> <p><b>Bitte Hallenschuhe, Puschen oder Stoppersocken und etwas zu trinken mitbringen.</b></p> <p><b><u>Rückfragen und Voranmeldungen mit Kontaktdaten:</u></b></p> <p>Per eMail an: <a href="mailto:info@tus-rondorf.de">info@tus-rondorf.de</a> Mobil: Karl-Heinz Muhs; 0172-1097603 (erst ab 23.04.2019)</p>	