



**SC Hainberg**  
**Göttingen**  
der andere Verein...

auf den  
Terrassen



## Gesundheitssport 60+ - beim SC Hainberg

**Zeit:** Donnerstag, von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr

**Ort** Lohbergschule, Turnhalle

Ziel unserer Sportabende ist es, die Beweglichkeit, Fitness und Kondition von Erwachsenen zu fördern, d.h. Herz, Bänder, Muskeln und Gemüt zu trainieren. Dies erreichen wir durch ein abwechslungsreiches Angebot.

Der Schwerpunkt unseres Programms liegt nicht auf einem tierisch-ernsten Schwitzen, sondern auf gemeinschaftlichem Spaß in einer gemischten Gruppe.

Die Übungsstunden haben folgende Schwerpunkte:

- Erwärmung und Mobilisation der Gelenke
- Stärkung des Herz-Kreislauf- Systems
- Dosiertes Kraft-Ausdauer-Training
- Besondere Berücksichtigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungsübungen
- Ich freue mich auf ein unverbindliches Schnuppertraining mit neuen Interessenten nach den Sommerferien ab dem 09.08.2018.

**Kontakt:** Petra Hillebrecht  
Tel: 0163 156 28 72  
491-1631(9.00-15.00Uhr)

[www.sc.hainberg.de](http://www.sc.hainberg.de) – der andere Verein auf den Zietenterrassen