



**TUS Veitsrodt  
und  
Amahady Veitsrodt  
Lifestyle-Center**



## **Aktiv Plus – das neue Kursangebot**

**Spezieller Mix mit Elementen aus  
Pilates-, Yoga-, Faszien-, und Wirbelsäulengymnastik**

**Aktiv Plus ist ein neues, interessantes Angebot um Beweglichkeit und Fitness zu verbessern und zu erhalten.**

**Gezielte körperliche Übungen unter professioneller Anleitung stärken die gesamte Muskulatur.**

**Diese besondere Kombination aus unterschiedlichen Bereichen mit Stärkungs-, Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen verbessert deutlich die Körperhaltung. Bereits bestehenden Beschwerden (z.B. Rückenproblemen, Haltungsschäden usw.) werden gelindert und körperliche Einschränkungen verbessert.**

**Der TUS Veitsrodt bietet diesen speziellen Kurs in Kooperation mit unserem Lifestyle-Center AMAHADY in Veitsrodt an.**

**Übungsort: Amahady, Veitsrodt  
Übungstag: Montag  
Uhrzeit: 16.45 – 17.45 Uhr  
Kursdauer: 8 Wochen  
Kursleitung: Marion Metzmacher  
Kursstart: 17. Oktober 2022  
Kursgebühr: 3,50 € pro Stunde für Vereinsmitglieder  
Nichtmitglieder auf Anfrage**

**Anmeldung und weitere Info´s bei Petra Leyendecker (Tel. 06781-563639)**

**Wir freuen uns auf Euch....**