



***Gutes für Ihren Rücken!***

## **RÜCKENGYMNASTIK**

*Tun Sie etwas für Ihren Rücken bevor es zu spät ist.  
Wir zeigen Ihnen wie es geht:*

- \* Durch unsere Rückengymnastik wird der Ihr ganzer Körper trainiert.
- \* Die Rückengymnastik ist somit nicht nur effektiv für den Rücken, sondern verbessert Ihre Fitness und Wohlbefinden.
- \* Sie lernen wie man Fehlhaltungen vermeidet.
- \* Sie lernen rückengerechtes Alltagsverhalten.
- \* Sie zeigen Ihnen Übungen die Sie Zuhause und am Arbeitsplatz machen können.
- \* Sie erlernen einfache Entspannungstechniken.

Kursstart : 18.08.2015. Sie trainieren immer dienstags von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr, in der Sporthalle der Theodor-Heuss Grundschule in Kerpen, Broichmühlen-Straße

unter fachkundiger Betreuung von Gymnastiklehrerin Melina Form.

Teilnehmerkreis: Erwachsene

Der Kurs wird ganzjährig durchgeführt. Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursgebühr: Zehnerkarte nur 40,- € oder Vereinsmitgliedschaft bei ASV  
Die Teilnahme an einer Schnupperstunde ist kostenlos.

ASV Kerpen e.V.

Ihre Ansprechpartner:  
Angelika Gölden, Telefon 02237-3161  
Johann Peter Nothhelfer, Telefon : 02273- 8827  
Homepage: [www.asv-kerpen.de](http://www.asv-kerpen.de), Mail: [gf@asv-kerpen.de](mailto:gf@asv-kerpen.de)



***Bodystyling***  
- bring Deinem Körper in Form -

## **FITNESSKURS**

- \* Sehr effektives Fettverbrennungstraining und Training der „Problemzonen“ Bauch, Beine, Po zu Musik
- \* Einsatz von Thera-Band, Hanteln ...
- \* keine schweren Choreografien,
- \* leichtes Aufwärmprogramm,
- \* gezielte abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung und Straffung der weiblichen Problemzonen.

\* Sie trainieren unter fachkundiger Betreuung mit Gymnastiklehrerin Melina Form.

\* Immer dienstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Sporthalle der Theodor-Heuss Grundschule in Kerpen, Broichmühlen-Straße.

\* Teilnehmerkreis: Damen jeden Alters.

\* Der Kurs wird ganzjährig durchgeführt. Einstieg ist jederzeit möglich.

\* Kursgebühr: Zehnerkarte nur 40,- € oder Vereinsmitgliedschaft beim ASV.

\* Teilnahme an einer Schnupperstunde ist kostenlos.

ASV Kerpen e.V.

Ihre Ansprechpartner:  
Angelika Gölden, Telefon 02237-3161  
Johann Peter Nothhelfer, Telefon : 02273- 8827  
Homepage: [www.asv-kerpen.de](http://www.asv-kerpen.de), Mail: [gf@asv-kerpen.de](mailto:gf@asv-kerpen.de)