



BRSV GUNZENHAUSEN e.V.

Wir machen uns stark für Ihre Gesundheit!

„Fitnessangebote“ ohne Rezept!



Bildmaterial BRSV Gunzenhausen

„Komm und werde auch Du fit!“

**z.B. bei der Fitnessgymnastik,
oder beim**

„Trommeln auf den Pezzibällen“

www.brsv-gunzenhausen.de

Der BRSV Gunzenhausen bietet seinen Interessierten zusätzlich ein abwechslungsreiches und vielfältiges Angebot an wie z.B.

Fitnessgymnastik:

Die Teilnehmer erwartet hier ein interessantes und abwechslungsreiches Fitnessprogramm, z. B. mit dem Pezziball, dem Thera-Band, Gymnastikstäben, Kurzhanteln und den Brasils.



- **Montag: 19.30-20.30 Uhr**
Einfachturnhalle vom Simon-Marius
Gymnasium Gunzenhausen,
Sonnenstraße 37
- **Mittwoch: 20.00-21.00 Uhr**
Dreifachturnhalle vom Simon-Marius
Gymnasium, Gunzenhausen,
Simon-Marius-Str. 3

Ein kostenloses Schnuppern ist möglich!

Ziele der Fitnessgymnastik sind:

- Stärkung von Gesundheitsressourcen wie Kraft und Ausdauer, Koordination und Dehnfähigkeit,
- Verbesserung der Beweglichkeit und
- Vermeidung von Risikofaktoren des Muskel- und Skelettsystems, z. B. Schäden durch Fehlhaltung.

Trommeln auf dem Pezziball:

Zum vielfältigen Bewegungsangebot des BRSV Gunzenhausen gehört auch das Trommeln auf dem Pezziball! Trommeln kann in jedem Alter ausgeführt werden, es baut aufgebauten Stress und Aggressionen ab, fördert die allgemeine Konzentration, verbessert die Koordination sowie Ausdauer und setzt Endorphine frei. Es wird in der Gruppe zu stimmungsvoller Musik getrommelt und der Spaßfaktor dabei ist garantiert.

- **Samstag 17.00-18.00 Uhr**
Gymnastikraum vom FC-Heim,
Gunzenhausen, am Sportplatz 6



Die Fitnessangebote richten sich an alle Interessierten, also auch an Nichtmitglieder des BRSV.

Kosten für Nichtmitglieder:

- **10er Karte** 30,--€
- **5er Karte** 20,--€
- **1er Karte** 5,--€

Nähere Info's und Anmeldungen:

Geschäftsstelle BRSV Gunzenhausen e.V.
Marktplatz 19
91710 Gunzenhausen
☎ 09831/8847618,
@ info@brsv-gunzenhausen.de