



## **Arbeitskreis Sport II „Bewegung“**

Leitung: Oberstudienrat a. D. Hiltbert Quitsch,  
E-Mail: [hiltbert.quitsch@gmx.de](mailto:hiltbert.quitsch@gmx.de)  
Tel. 07174 / 5962

Beginn: Dienstag, 17. April 2018  
von 12.30 – 13.30 Uhr,

Raum: Turnhalle, max. 25 Teilnehmer

Auf dem Programm steht ein sanftes Muskeltraining, das Kräftigen, Beweglich Machen und Dehnen beinhaltet, oft mit Hilfe von Kleingeräten.

Die Konzentration auf die körperliche Eigenwahrnehmung, auch in Zusammenhang mit den tiefer liegenden Muskeln, bildet einen wichtigen Aspekt bei den Übungsfolgen.

Anmeldung erbeten direkt bei Herrn Quitsch.