



Sportfreunde Kirchen 1953 e.V.

Fußball Jugend, Fußball Aktive, Fußball AH,
Sportplatzflöhe, Grashüpfer, Tennis, Freizeitsport

Sportfreunde Kirchen 1953 e.V., Heuweg 35, 89584 Ehingen – Kirchen

Männersportgruppe

- **Zwickst es schon an der ein oder anderen Ecke in Deinem Körper?**
- **Kommt die Bewegung und der Sport zu kurz in Deinem Leben?**
- **Willst Du Ausdauer, Fitness und Muskelkraft aufbauen?**
- **Möchtest Du eine gut ausgebildete Koordinationsfähigkeit, die Dich effektiv vor Verletzungen und Abnützungen im Alltag schützt?**
- **Hast Du Lust, mit Gleichgesinnten gemeinsam Sport zu treiben?**

Wenn Du mindestens eine Frage hiervon mit ‚JA!‘ beantwortet hast , dann wäre die Männersportgruppe der Sportfreunde Kirchen 1953 e.V. genau das Richtige für Dich!

Ziel der Männersportgruppe ist es zum Einen, gemeinsam Ausdauer, Fitness, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit aufzubauen bzw. zu erhalten, um damit den klassischen

Zivilisationskrankheiten des Bewegungsapparates vorzubeugen bzw. deren bereits bestehende Auswirkungen zu bekämpfen. Zum Anderen soll der gemeinsame Sport, das Gruppenerlebnis und nicht zuletzt der Spaß an der Bewegung Antrieb für die Männersportgruppe sein. Wir machen einen Mix aus Gymnastik für die gesamte Muskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Po und Beine), Ausdauer- und Koordinationsübungen, sowie spielerische Anteile mit der gesamten Gruppe. Je nach Wetterlage und Jahreszeit machen wir auch Aktivitäten im Freien (Fahrradfahren, Nordic Walking, Wandern, Schwimmen, etc.).

Interessierte Männer im ‚besten Alter‘ können sich uns gerne noch anschließen und sind herzlich bei der Männersportgruppe willkommen!

Treffpunkt ist jeden Donnerstag um 19:30 Uhr in/an der Sporthalle in Kirchen.

Lust? Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Weitere Infos: www.sf-kirchen.de