



# Bewegung tut gut

## Fit in den Tag mit Matthias

Eigentlich ganz einfach, wäre da nicht mein Sofa und mein kleiner Schweinehund der mir Sport verboten hat. Ich weiß aber genau wie wichtig es ist, sich zu bewegen, damit ich nicht bei jeder Treppe außer Puste gerade.

Das Einfachste wäre, einfach Sofa und Schweinehund zu entsorgen. Bereits jetzt habt Ihr damit begonnen, weil hierfür Bewegung notwendig ist.

Bei uns im Sportverein ist das alles sehr einfach, unser erfahrener Trainer Matthias zeigt Euch Übungen, die Ihr einfach nachmachen könnt. Es entsteht eine Gruppendynamik, in der Ihr Euch gegenseitig motiviert. Auch der feste Trainingstermin lässt Euren Schweinehund alt aussehen. Wenn sich dann noch die ersten Erfolge einstellen habt Ihr alles richtig gemacht.

Für den Anfang braucht ihr nur ein Paar Sportschuhe, bequeme Hose und ein Shirt.

**Start: Mittwoch, 16.10.2019 10:00 Uhr**

**Alte Turnhalle, Am Grubweg 6, Kalbach**

**Info: [matthias.loewe@riedberger-sv.de](mailto:matthias.loewe@riedberger-sv.de)**



**Riedberger Sport- und Kulturverein e.V.**