

Neues Angebot in der SG: Morning Moves

Ab **Dienstag, 07.10.2025** bieten wir:

☀️ Morning Moves – Fit in den Tag!

Starte deinen Dienstag mit Energie, Bewegung und guter Laune!

👟 Für wen?

Alle – ob jung oder alt, männlich oder weiblich, Anfänger oder Sportskanone. Jeder ist willkommen!

🕒 Wann?

Jeden Dienstagmorgen 07:30-08:15 Uhr – komm vorbei und beweg dich mit uns!

💪 Was erwartet dich?

Ein achtsamer Einstieg in den Tag mit Fokus auf Mobilität, gespickt mit Übungen zu Kraftaufbau und Koordination, die Spaß machen. Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet, um gut gelaunt in den Dienstag zu starten.

📍 Wo?

Sporthalle im TG-Haus, Ahornstr. 64

Alle weiteren Infos zum *Angebot* gibt es bei uns auf der Homepage unter www.sgheddesheim.de



Morning Moves

