



Komm zum



## Mobility/Stretching

**Flexibel bleiben – stark durchs Leben. Mehr Bewegungsfreiheit für dich.**

**Wir vermitteln Freude an Bewegung.** Mit Mobility- und Stretching werden Muskeln, Sehnen und Gelenke gezielt beweglicher und stabiler. Die Übungen fördern die Körperkontrolle, verbessern die Haltung und helfen, Verspannungen zu lösen. Ein effektives Training für mehr Beweglichkeit, bessere Regeneration und einen gesunden Ausgleich zum Alltag.

Probiert es doch gleich mal aus! Wir freuen uns auf euch 😊

**PS:** Dies ist ein Kurs speziell für Erwachsene und geeignet für alle Fitnesslevel 😊

### Wann? Wo? Kosten?

**Montags/Freitags:** Trimbergsschule  
Am Luitpoldhain 59, 96050 Bamberg  
jeweils von 20<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup> Uhr

**Aktuell nur auf Anfrage – Anmeldung benötigt. Kursstart wird rechtzeitig bekannt gegeben. Anmeldeschluss 31.03.2026.**

Die Kurskosten belaufen sich auf 65 €/Person für 10 Trainingseinheiten.

**Bei Interesse meldet euch doch bitte bei der stellvertretenden Abteilungsleitung-Turnen Sandra Burgis (0170-3409659) an oder schick uns eine E-Mail unter [tsg05-turnabteilung@gmx.de](mailto:tsg05-turnabteilung@gmx.de)**