

TEMPORA

Übungsangebot Gymnastik für Männer

Haben Sie Ihr Berufsleben beendet und denken darüber nach, wie Sie die freie Zeit sinnvoll nützen können oder haben Sie einfach Lust, etwas Neues anzugehen? Vielleicht haben Sie sich auch schon Gedanken gemacht, was Sie sich als Ziel setzen möchten. Verschiedene Möglichkeiten gibt es, hier einige Anregungen zu sportlichen Motivation:

- Suchen Sie sich Gleichgesinnte, die mit Ihnen Sport treiben.
- Schaffen Sie sich Starthilfen, die es Ihnen erleichtern, ihr Vorhaben auszuführen
 - z.B. besorgen Sie sich gleich morgen eine Sportkleidung.
 - Machen Sie eine Sportart zur Gewohnheit
- Holen Sie sich Unterstützung, etwa durch Bekannte oder Freunde, die Sie ermuntern oder die bereits in einer Sportgruppe aktiv sind.
 - Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Vorhaben
- Vielleicht spüren Sie nach einiger Zeit eine körperliche Verbesserung und Fitnesssteigerung.
- Aller Anfang ist schwer, aber in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten ist es leichter. Unsere Tempora-Gruppen bieten Ihnen Möglichkeiten, denn TEMPORA steht für

T-Training

E-Ernährung

M-Mobilität

P-Partnerschaft

O-Optimismus

R-Ruhe

A-Ausdauer

Schauen Sie doch einfach einmal unverbindlich vorbei. Unser Angebot wird von einem speziell für den Gesundheitssport lizenzierten Übungsleiter geleitet.

Kontaktpersonen:

Hans Fickenscher Telefon 0711-3456260

Harald Mäckle Telefon 0711-366549

Trainingstag ist Montag von 9.00 - 10.00 h Gruppe 1 Sporthalle Zentrum Zell

von 10.10 - 11.10 h Gruppe 2 Sporthalle Zentrum Zell

Suchen Sie sich eine Gruppe aus und melden Sie sich oder kommen Sie vorbei.

Wir freuen uns auf Sie.

Turnverein 1894 Zell am Neckar

