



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Neustart gemischte Gruppe

### Rundum Mix 50+

Einen Rundum-Mix aus Herz-Kreislauf-Übungen und Gymnastik, bietet die neue Trainingseinheit der Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

Sie richtet sich schwerpunktmäßig an Teilnehmer der Altersgruppe 50+. Kräftigung der Muskulatur, Ausdauertraining und Koordination werden gefördert und die Beweglichkeit wird verbessert.

Verbunden mit gezieltem Rückentraining berücksichtigt die im „Rehasport für Orthopädie“ ausgebildete Übungsleiterin insbesondere Defizite nach Hüft- und Knie-Operationen.

Mit verschiedenen Übungsmaterialien und unterstützender Musik wird es garantiert nicht langweilig!

**Übungsleiterin:** Frau Tina Gormanns

**Übungszeit:** Dienstags von 16.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Kath. Grundschule (KGS),  
Linnicher Str. 67, 52428 Jülich

**Starttermin:** 08. Januar 2019