

# Keine Bewegung!

... ist ein typisches Merkmal unseres modernen Alltags zwischen Bürostuhl und Fernsehsessel

... ist häufig die Ursache für Rückenbeschwerden, Übergewicht und Herz-/Kreislaufkrankungen

... ist ein Trott, dem man am leichtesten entkommt, wenn man sich mit anderen zusammen tut

Bringen Sie sich in Bewegung – mit dem Sportangebot des ASC Leonberg!

## Powergymnastik

für Junge und Junggebliebene

Mittwochs, 19.00 - 20.15 Uhr  
Sportzentrum Leonberg

## Gymnastik

für Jedermann (50 plus x)

Mittwochs, 20.15 - 21.15 Uhr  
Sportzentrum Leonberg

## Walking Nordic Walking

für Anfänger & Fortgeschrittene

Mo & Do, 18.30 Uhr (Sommerzeit)  
Di & Sa, 15.00 Uhr (Winterzeit)  
Sportheim Gebersheim

Daneben bieten wir ganzjährig Wanderungen, Radtouren und Skiausfahrten an – fordern Sie unser Programm an oder informieren Sie sich im Internet unter [www.asc-leonberg.de](http://www.asc-leonberg.de)



Alpen- und Skiclub Leonberg e.V.  
August-Lämmle-Weg 54/2, 71229 Leonberg, Tel. 07152 45959