

## TC GÖTZENHAIN E.V.

**ACHTUNG ! AN ALLE !**  
**Am 30.10.06 geht es wieder los !**

### **GYMNASTIK UND KONDITIONSTRAINING !**

Der TCG veranstaltet auch im Winterhalbjahr 06/07 wieder ein Fitnessstraining unter der bewährten Leitung von Frau Regine Betz, und zwar tennis- und laufspezifische Funktions- und Kräftigungsgymnastik mit sanften Übungen für Rücken- und Bauchmuskulatur.

**Zeitpunkt:** vom 30.10.06 bis einschließlich 26.03.07,  
 ausgenommen Weihnachtsferien (23.12.06 bis 12.01.07) und  
 Rosenmontag (19.02.07)  
 Achtung! Wegen der späten Herbstferien, Beginn erst am 30.10.06.

**Tag:** jeweils montags von 20:15 bis 21:15 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Karl-Nahrgang-Schule in Götzenhain

Mitzubringen sind Hallensportschuhe, ein Handtuch für Bodenübungen und Lust und Laune.

Zwecks weiterer Informationen oder Rückfragen wenden Sie sich bitte an unser Mitglied Kurt-Georg Paul (06103-29956).

Wir freuen uns über jeden der mit machen, der fit bleiben und der gut durch den Winter kommen will.

Alle sind herzlichst eingeladen.

#### **TERMINE 2006**

**30.10., 06.11., 13.11.,  
 20.11., 27.11., 04.12.,  
 11.12. und 18.12.**

#### **TERMINE 2007**

**15.01., 22.01., 29.01.,  
 05.02., 12.02., 26.02.,  
 05.03., 12.03., 19.03.,  
 und 26.03.**

**BITTE TERMINE VORMERKEN UND MITMACHEN !**

**MACH MIT - BLEIB FIT !**