



# VfB Uplengen



## *Herzsportgruppe*

*Die Cardio-Fit-Gruppe ist altersbedingt kleiner geworden.*

Frauen und Männer können ihr Herz- und Kreislaufsystem stärken und ihr allgemeines Wohlbefinden steigern durch einfache Übungen und Ausdauersport. Sportler mit einer ärztlichen Verordnung belegen 2/3 der großen Sporthalle. Die Übungen werden unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Die Cardio-Fit-Gruppe ist gleichzeitig im kleineren Hallenteil aktiv.

*Durch Sport bleibt man jung und die Lebensqualität wird gesteigert!  
Tue den ersten Schritt und mache mit!*

*Wir freuen uns auf neue Gesichter in der „Cardio-Fit-Gruppe“.*

**Wann?**      **donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr**  
*(ab 18:00 Uhr: Blutdruck messen)*

**Wo?**         **Sporthalle Remels, Höststraße 47**  
*(An der Oberschule)*

Informationen bei unserem Vorstandsmitglied

**Karin Jelken    Tel. 04956 / 9282822**

oder einfach mal reinschauen und ggf. gleich mitmachen.