

**Angebote im ASV Vereinsheim,  
1.Etage, Granthamallee 27**

**Lachyoga FR** 28.10. 17.00-18.30  
Uhr

**Erlebnistanz DI** 25.10. 16.00-  
17.30 Uhr

**Schnelle Wintersuppen „heiß  
und scharf“ Do** 03.11. 11.00-  
13.00 Uhr

**Gesundes Frühstück Do** 27.10.  
10.00-12.00 Uhr mit Vortrag  
„Gesund und Fit“

**Beckenbodengymnastik Mo**  
24.10. und 31.10. 17.30-18.30  
Uhr

**Bodyworkout“moderat“ Mo**  
24.10. und 31.10. 19.00-20.00  
Uhr

**Yoga DI** 25.10. 10.15-11.45 Uhr  
oder FR 28.10. und 04.11. 9.30-  
11.00 Uhr

**Taji Do** 03.11. 18.15-19.45 Uhr

**Qigong Do** 03.11. 20.00-21.00

**Angebote in der Gymnastik-  
halle, Granthamallee 27,  
barrierefrei**

**Yoga auf dem Stuhl Do** 03.11.  
9.45-10.45 Uhr

**Fit bis ins hohe Alter  
„Rückenfit“ Do,** 27.10. 14.45-  
16.15 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik Do**  
**03.11. 19.00-20.30 Uhr**

**Sturzprophylaxetraining/Gleich-  
gewichtstraining Do** 27.10.  
18.00-19.30 Uhr und Do 03.11.  
14.45-16.15 Uhr

**Ralley durch das „Grüne C“ mit  
Generationenpacour Sa** 29.10.  
10.00-ca.11.30 Uhr anschließend  
Stärkung und Umtrunk, Treffpunkt  
Sportplatz

**Angebote in anderen  
Sportstätten**

**Herzsport Mo** 24.10. und 31.10.  
18.30-20.00 Uhr und 20.00-21.30  
Uhr im Rhein-Sieg-Gymnasium,  
Sporthalle

**Seniorenschwimmen Di** 25.10.  
20.15-21.15 Uhr und Mi 02.11.  
19.00-20.00 Uhr, Hallenbad  
Niederpleis

**Nordic Walking Do** 27.10. und  
03.11. 17.30 Uhr, Treffpunkt  
Turnhalle Schützenweg, Niederpleis

**Fit&Fun Do** 27.10. und 03.11.  
19.00-20.30 Uhr, Sporthalle Hans-  
Christian-Andersen Grundschule,  
Uhlandstr.

**Gymnastik für Ambitionierte Fr**  
17.30-19.00 Uhr im Rhein-Sieg-  
Gymnasium, Sporthalle

**Wirbelsäulengymnastik Mi**  
26.10.17.30-18.30 und Mi 02.11.  
19.00-20.30 Uhr, Hans-Christian-  
Andersen Grundschule.Uhlandstr.



Sport ist Vielfalt und verbessert die Lebensqualität der Menschen.

Der ASV Sankt Augustin verfolgt seit Jahren das Ziel, Menschen für ein sportlich aktives Leben zu begeistern, so auch im Präventions- und Gesundheitssport.

Vom 24.10.2016 bis 06.11.2016 startet der ASV Sankt Augustin mit seinen Gesundheitstagen in den Herbst und Winter. An diesen Tagen kann in alle Angebote des ASV (siehe Programm) kostenlos hinein

geschnuppert werden.

Neue Angebote wie Lachyoga, Yoga auf dem Stuhl, Erlebnistanz, eine Ralley durch das grüne C und ein spannendes Gleichgewichtstraining stehen ebenfalls auf dem Programm.

Wer es geselliger haben möchte, dem bietet der ASV ein gesundes Frühstück mit dem Vortrag „Gesund und Fit“ und zeigt u.a. mit seinen Sportangeboten auf, wie wir unsere Gesundheit und Lebensqualität steigern und länger erhalten können. Denn Fitness und Leistungsfähigkeit sind nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Oder wir machen mit bei unserer geselligen Zubereitung von Wintersuppen zum Thema „Heiß und Scharf“ mit der ASV Vorsitzenden Gabriele Wiskemann. Viele leckere Rezepte warten darauf gekocht und im Anschluss genüsslich probiert zu werden.



## **Gesundheitstage 2016 im ASV Sankt Augustin 1956 e.V.**

### **60 Jahre ASV**

ASV Sankt Augustin 1956 e.V.  
Geschäftsstelle Grantham-Allee 27  
53757 Sankt Augustin  
Telefon & Fax: 02241 / 206089  
mailto:geschaeftsstelle@asv-sankt-augustin.de  
Internet: www.asv-sankt-augustin.de