

# EPE MACHT MOBIL

LUST ALS  
ÜBUNGSLEITER\*IN  
BEI UNS AKTIV  
ZU WERDEN?  
Sprecht uns  
gerne an!

Frei nach dem Motto „Wer rastet, der rostet“ bietet die Turnabteilung des SC Epe Malgarten verschiedene Fitness-einheiten in der Turnhalle der Grundschule Epe an. Die Trainingsstunden werden von Trainern vorbereitet und geleitet. Neben dem eigentlichen Sport kommt auch die Geselligkeit nicht zu kurz: ob gemeinsame Fahrradtouren, Weihnachtsfeiern, Eisessen oder das Kaltgetränk nach getaner Trainingseinheit ... Also, runter vom Sofa und rein in die Sportschuhe!

## Ihr habt Lust mitzumachen?

Dann schaut gerne bei einer Probestunde vorbei!

## Eure Turnabteilung des SC Epe-Malgarten



Unser Team: Theresa Westerhaus, Mathias Strehl, Marion Borm (v.l.)



SC Epe-Malgarten 1948 e.V.  
Malgartener Straße 117  
49565 Bramsche  
[www.scepe.de](http://www.scepe.de)

Layout: portundheine.de

# EPE MACHT MOBIL

DAS FITNESSANGEBOT IN  
DEINER NACHBARSCHAFT



# MÄNNERFITNESS



## Ü40

**JEDEN DONNERSTAG  
UM 19 UHR**

In dieser Fitness-Gruppe dreht sich alles um die Aufrechterhaltung der Muskelkraft, Ausdauer und Mobilität. Freut euch neben Zirkeltraining und Kraftübungen auch auf das ein oder andere HIIT-Workout (hochintensives Intervalltraining).

## Ü60

**JEDEN DONNERSTAG  
UM 17.45 UHR**

Im Mittelpunkt stehen auch hier die Aspekte „Muskelkraft behalten“ und „Mobilität fördern“. Mit Zirkeltraining und Kraftübungen unterstützt durch Trainingsgeräte wie Hanteln, Elastikbändern oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, bleiben wir gesundheitlich am Ball!



# FRAUENFITNESS



## Ü40

Einmal in der Woche sich und seinem Körper etwas Gutes tun – dafür wollen wir ein weiteres Fitnessangebot für Frauen schaffen.

**DIESE GRUPPE BEFINDET  
SICH AKTUELL IM AUFBAU.  
BEI INTERESSE MELDET EUCH  
GERNE BEI MATHIAS STREHL  
UNTER: 0171 3172864**

## Ü60

**JEDEN MONTAG  
UM 18.30 UHR**

Mobil bleiben durch dehnen, recken und strecken von müde und älter gewordenen Muskeln mit Handgeräten wie Bällen, Seilen, Hanteln etc. stehen am Montag ebenso auf dem Übungsplan wie Pilates, Yoga, klassische Gymnastik und Krankengymnastik.



# KINDERTURNEN

## Ü0

Um den Spaß an Bewegung auch bei unseren Kleinsten zu fördern möchten wir wöchentlich eine Turnstunde anbieten.

**DIESE GRUPPE BEFINDET  
SICH AKTUELL IM AUFBAU.  
BEI INTERESSE MELDET EUCH  
GERNE BEI MATHIAS STREHL  
UNTER: 0171 3172864**

