

# ASV Adelheidsdorf

von 1969 e.V.

... denn Sport verbindet !

## Neuaufgabe: "ASV Trimm-Dich-Pfad" ab Montag, 07. März

- Handball
- Tennis
- Tischtennis
- Gymnastik
- RückenFit
- Zirkeltraining
- Indica
- Cardio-Mix
- Faustball
- Kinderturnen
- Kids-Action
- Volleyball
- Radsport
- Darts
- Yoga



Auf dem ASV Trimm-Dich-Pfad erwartet Euch eine spannende und aktive Runde durch den **Adelheidsdorfer Forst und entlang der Aue**. Rund 2,5 Kilometer ist die Strecke lang. Zunächst begrüßen Euch einige Aufwärm-Aktivitäten bevor dann umfangreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht folgen. Die Natur ist immer gegenwärtig und wird motivierend mit in den Parcours einbezogen. So macht Sport Spaß!

Je nach körperlicher Leistung kann die Wiederholung der Übungen oder die Rundenzahl sowie das Tempo selbst gewählt werden. Die Strecke und die Übungsauswahl ist somit für jeden geeignet (nicht mit Kinderwagen). **Ob jung oder alt, mit Kind oder Hund !!**  
Viel Spaß beim Ausprobieren und Austoben.

- Wo: Am Ende Schulstraße (Ecke Waldstraße)  
(Einstieg in die Strecke = Waldweg in Richtung Aue)
- Was: **ASV Trimm-Dich-Pfad**
- Wer: alle, die Spaß an Bewegung haben
- Wann: jederzeit (bei Tageslicht)
- Wichtig: **Benutzung auf eigene Gefahr !**



### Lust auf noch mehr Sport?

Kennen Sie schon unsere Cardio-Mix und RückenFit Angebote?  
Oder unsere neue Rennrad Gruppe und die Kids-Action Stunde?



ASV Geschäftsstelle  
Tel. 05141 - 93 12 215  
info@asv-adelheidsdorf.de

[www.asv-adelheidsdorf.de](http://www.asv-adelheidsdorf.de)  
Verein(t) in die Zukunft !