

# ! Keine Bewegung !

... ist ein typisches Merkmal unseres modernen Alltags  
zwischen Bürostuhl und Fernsehcouch

... ist häufig die Ursache für Rückenbeschwerden,  
Übergewicht und Herz-/ Kreislauferkrankungen

... ist ein Trott, dem man am leichtesten entkommt,  
wenn man sich mit anderen zusammenschließt

Bringen Sie sich in Bewegung – mit dem Sportangebot des ASC  
Leonberg!

## **Powergymnastik**

für Junge und Junggebliebene

Mittwochs, 19:00 – 20:15 Uhr

## **Gymnastik**

Mittwochs, 20:15 – 21:25 Uhr

## **Walking &**

## **Nordic Walking**

für Anfänger und Fortgeschrittene

Di & Do, 18:30 Uhr (Sommerzeit)

Di & Do, 14:30 Uhr (Winterzeit)

Sportheim Gebersheim

Daneben bieten wir ganzjährige Wanderungen, Radtouren und Ski-  
/Snowboardausfahrten an – fordern Sie unsere Programme an oder  
informieren Sie sich im Internet unter [www.asc-leonberg.de](http://www.asc-leonberg.de)



Alpen- und Skiclub Leonberg e.V.

August-Lämmle-Weg 54/2, 71229 Leonberg, Tel. 07152/45959