

# Sportgruppe



**Psychosoziale Beratungs- und  
Behandlungsstelle  
-Suchtberatung-  
Karolinenstr. 29, 91522 Ansbach**

Die Gruppe richtet sich an alle Sportinteressierten, die Spaß an der Bewegung haben und aktiv in der Gruppe die eigenen körperlichen Grenzen spüren wollen.

Nach einem Aufwärmrunn im Hofgarten machen wir intensive Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht. Bei sehr schlechtem Wetter findet die Sportgruppe im Begegnungszentrum statt.

Ziel ist es, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu treten und Grenzen zu spüren.

**Termine:**

Montags um 17 Uhr, Beginn 30.09.2019

**Treffpunkt:** Diakonisches Werk Ansbach,  
Begegnungszentrum im Erdgeschoss

**Trainingsort:** Hofgarten Ansbach

**Bitte mitbringen:**

Witterungsangepasste Sportkleidung, Laufschuhe,  
Getränk

**Anmeldung:**

Bitte über das Sekretariat Tel.: 0981 9690622 oder  
direkt bei Birgit Kocher oder Lorenz Weihermann

**Das Angebot ist kostenfrei.**