

Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder



Kursangebot im Gesundheitssport

Gesundheitsorientierte

Fitnessgymnastik

„Mach mit werd fit“



Im Vordergrund dieses Kursangebotes steht der Spaß an Bewegung und am Sport. Er eignet sich zum Wiedereinstieg oder Neubeginn.

Übungen zur:

- Kräftigen der Muskulatur
- Dehnen verkürzter Muskeln
- Anregung von Herz und Kreislauf
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Verbesserung des allgemeinen Befindens



werden durchgeführt.

Der **Kurs** umfasst 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich **dienstags** von **15.30 – 16.15 Uhr** in der **Gymnastikhalle** stattfindet.



Kursbeginn: 16. September 2014

Folgekurs: 13. Januar 2015

Kursgebühren: Nichtmitglieder 30,- €

TV Mitglieder 15,- €



Anmeldungen und Infos bei Karin Geske, Tel. 07042/34285,
Email: Karin.geske-sersheim@web.de
staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention

