

Turnverein Sersheim 1904 e.V.

Kursangebot im Gesundheitssport

Seniorenkurs Aktiv & Gesund Älter werden



Badischer
Turner-Bund e.V.



Das bunte Bewegungsprogramm für Frauen und Männer zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit gibt es beim TV Sersheim bereits seit dem Jahr 2001.

Auf dem Programm stehen entdecken neuer Fertigkeiten und Spaß an der gemeinsamen Bewegung.

Schulen der Koordination und erhalten der Beweglichkeit. Mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden Kräftigungs- sowie Dehnübungen mit Musik durchgeführt.

Zum Abschluss stehen kleine Spiele, Tänze und Entspannungsübungen auf dem Programm.

Auch außersportliche Aktivitäten werden durchgeführt.

Dieses Sportangebot ist sowohl für Vereinsmitglieder als auch für Nichtmitglieder geeignet.



Dienstags, 17.50 – 18.50 Uhr Gymnastikhalle

Kursbeginn: 16. September 2014

Folgekurs: 13. Januar 2015

Kursgebühren: Nichtmitglieder 30,- €
TV Mitglieder 15,- €



Anmeldungen und Infos bei:

Karin Geske tel. 34285 Email: tv-sersheim@web.de

staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention
Zertifikat „DTB-Kursleiter Walking“