

# Kursangebot im Gesundheitssport



# Seniorenkurs Aktiv & Gesund Älter werden



Ein buntes Bewegungsprogramm für Frauen und Männer zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit.

Entdecken neuer Fertigkeiten und Spaß an einem funktionierenden Körper.

Schulen der Koordination und Beweglichkeit.

Mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden Kräftigungs- sowie Dehnübungen durchgeführt.

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

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

Dienstags, 17.50 – 18.50 Uhr  
Gymnastikhalle

Die Kurse finden statt von  
Januar – April / April - Juli / September – Dezember



Gesundheitssport im Verein



## Beginn neuer Kurs: 19. April 2011

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

Anmeldungen und Infos bei

Karin Geske tel. 34285

Email: [Karin.geske-sersheim@web.de](mailto:Karin.geske-sersheim@web.de)

staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention, Zertifikat „DTB-Kursleiter Walking“, Sport mit Hochaltrigen, Sport nach Schlaganfall

