

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*



**Beginn neuer Kurs:
13. September 2011**

Gesundheitssport im Verein



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

Anmeldungen und Infos bei
Karin Geske tel. 34285
Email: Karin.geske-sersheim@web.de

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

