

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 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.

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

Dienstags, 17.50 – 18.50 Uhr  
Gymnastikhalle

**Der nächste Kurs startet am: 11. September 2012**  
**Folgekurs: 08. Januar 2013**

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

Anmeldungen und Infos bei:  
Karin Geske tel. 34285  
Email: [tv-sersheim@web.de](mailto:tv-sersheim@web.de)

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

