

Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder

Kursangebot im Gesundheitssport



Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik für Mollige

„Mollig & fit, komm mach mit“

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 13 Übungsstunden, die einmal wöchentlich **dienstags** von **15.30 – 16.15 Uhr** in der **Gymnastikhalle** stattfindet.

Kursbeginn: 30. April 2013

Folgekurs: 17. September 2013

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



Badischer
Turner-Bund e.V.



STB
SCHWÄBISCHER TURNERBUND
TURNEN • GYMNASTIK • SPORT

