

Angebot für Nichtmitglieder und Mitglieder



Kursangebot im Gesundheitssport

Gesundheitsorientierte

Fitnessgymnastik für Mollige

„Mollig & fit, mach mit werd fit“



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.

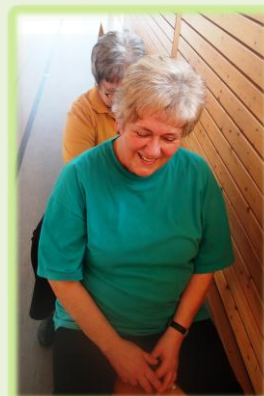
Der **Kurs** umfasst 10 Übungsstunden, die einmal wöchentlich **dienstags** von **15.30 – 16.15 Uhr** in der **Gymnastikhalle** stattfindet.



Kursbeginn: 01. April 2014

Folgekurs: 16. September 2014

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



Anmeldungen und Infos bei Karin Geske, Tel. 34285,
Email: Karin.geske-sersheim@web.de oder tv-sersheim@web.de
staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention

