

Mollig & fit, komm mach mit!

Ab 17. Januar 2012 starten wir beim TV Sersheim
ein neues Kursangebot:

In dieser Stunde wollen wir Übergewichtigen
Spaß an der Bewegung und am Sport vermitteln.

Wir wollen gezielte Übungen durchführen:

- Kräftigen der Muskulatur
- Dehnen verkürzter Muskeln
- Anregung von Herz und Kreislauf
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung von Gleichgewicht und Koordination
- Verbesserung des allgemeinen Befindens

Der **Kurs** umfasst 13 Übungsstunden,
die einmal wöchentlich **dienstags von 15.30 – 16.15**
Uhr in der **Gymnastikhalle** statt findet.

Der Kurs ist für Mitglieder und Nichtmitglieder sowie
für Wieder- und Neueinsteiger geeignet.

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