

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

Wir treffen uns zum Sport an folgenden Dienstagen:

10.01. / 17.01. / 24.01. / **31.01.** / 07.02. / 14.02. / **28.02.** / 06.03. / 13.03. / **27.03.** / 03.04. / 17.04.

nach dem Turnen gehen wir in die Vereinsgaststätte



Gesundheitssport im Verein



April – Juli

24.04. / 08.05. / 15.05. / 22.05. / **29.05.** / 12.06. / 19.06. / **26.06.** / 03.07. / 10.07. / 17.07. / **24.07. = Abschluss vor den Ferien**

Der Kurs nach den Sommerferien startet am

11. September 2012

September - Dezember

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

Anmeldungen und Infos bei Karin Geske
Tel. 07042/34285 Email: Karin.geske-Sersheim@web.de

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

