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 / April – Juli / September - Dezember

Beginn Folgekurse:
24. April 2012
11. September 2012

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

Anmeldungen und Infos bei
Karin Geske tel. 34285
Email: Karin.geske-sersheim@web.de

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