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

Kursbeginn: 18. September 2012

Folgekurs: 08. Januar 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