Turnverein Sersheim 1904 e.V.

Kursangebot im Gesundheitssport

fit UND gesund
GEMEINSAM IM VEREIN

Badischer Turner-Bund e.V. | STB Schwäbischer Turnerbund Turnen · Gymnastik · Sport | AOK Die Gesundheitskasse.

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 der gemeinsamen Bewegung.
Schulen der Koordination und erhalten der Beweglichkeit.
Mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden Kräftigungs- sowie Dehnübungen mit Musik 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

Kursbeginn: 16. April 2013 O

Folgekurs: 17. September 2013 O

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

TV 19 04 SERSHEIM

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

staatlich anerkannte Fachübungsleiterin Gymnastik und Prävention
Zertifikat „DTB-Kursleiter Walking“