



Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



Fitness mit Pfiff 60+

Neues Kursangebot im TSV

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Bettina Talat eine qualifizierte und erfahrene Übungsleiterin zu beschäftigen. Frau Talat ist ausgebildete Physiotherapeutin und leitet seit dem Jahr 2002 die Wirbelsäulengymnastikgruppen in unserem Verein.



In diesem Kurs werden bei Sport, Spiel und Spaß die alltäglichen Bewegungsabläufe des älteren Menschen die Grundlage des Trainings. Mit Sport bleiben Sie nicht nur in Form, sondern beugen auch einer Vielzahl von Krankheiten vor. Das Training der geistigen und körperlichen Fähigkeiten ist wichtig, um als älterer Mensch sicher den Alltag bewältigen zu können. Deshalb wird die Fitness durch altersgerechte Gymnastik, Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung, Gehirnjogging und Ballspiele gestärkt.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet, die Spaß an Bewegung haben, um ihren Körper und Geist in Balance zu halten. Wie freuen und auf Sie.

Der 10-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 14.10.15 um 17:15 Uhr und findet dann immer mittwochs von 17:15 – 18:15 Uhr statt.

Mitglieder bezahlen € 25,00 Nichtmitglieder € 35,00 Die Kursgebühr kann auf eine anschließende Vereinsmitgliedschaft angerechnet werden.

Eine vorherige Anmeldung beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder Email: info@tsv-krainhagen.de ist erforderlich.