

Fitness 50 plus **Neues Kursangebot im TSV**

Ü50 – altes Eisen??? – Noch lange nicht!!!

Der ein oder andere hat sich vielleicht schon einmal gefragt: zählen 50- oder 60-jährige heute wirklich schon zum „alten Eisen?“ Gehören Sie dazu? Sicher nicht.

Ganz im Gegenteil: Viele von Ihnen sind im besten Alter und wollen endlich etwas gegen das ein oder andere Zipperlein tun, wieder mehr Muskeln aufbauen, das Gewebe straffen oder sich einfach nur besser fühlen.

Das Ganzkörper Workout ist für alle, die fit bleiben oder werden wollen.

Mitmachen, fit bleiben und erleben wie Sie sich besser fühlen.

Das ist Ihre ganz persönliche Altersvorsorge. Bleiben Sie aktiv und agil. Fitness ist keine Frage des Alters!

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.

Der neue Kurs von Frau Talat ist für Frauen und Männer geeignet, die Freude an Bewegung haben, um ihren Körper und Geist in Balance zu halten.

Mit Sport bleiben Sie nicht nur in Form, sondern beugen einer Vielzahl von Krankheiten vor.

Die Fitness wird durch Gymnastik, Koordinations -und Gleichgewichtsübungen, Gehirnjogging, Entspannungsübungen und Ballspiele gestärkt.

Seien Sie bei Sport, Spiel und Spaß dabei!

Der 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 27.01.16 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.