



Fitness 50 plus **Neues Kursangebot im TSV**

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

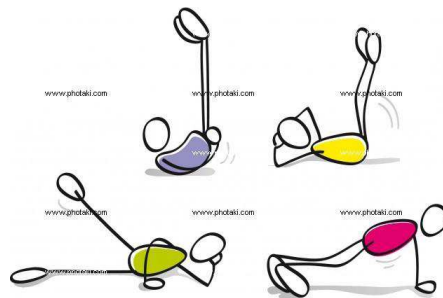
Der ein oder andere hat sich vielleicht schon einmal gefragt: zählen 50- oder 60-jährige heute wirklich schon zum „alten Eisen?“ Gehören Sie dazu? Sicher nicht.

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.

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

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 8-wöchige Kurs startet in der TSV Vereinshalle, Am Freizeitzentrum 1, 31683 Obernkirchen, am Mittwoch, den 06.04.16 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.