



# Fit & Gesund für Ältere

**NEUER KURS - NEUER KURS - NEUER KURS**

**JETZT ANMELDEN!**

Ab 14. Sept. 2023 bis zu den Weihnachtsferien bietet die Turnabteilung des TSV Untergruppenbach einen Kurs für Ältere in der Stettenfelshalle (Festsaal) an.

Fit und beweglich bleiben ein Leben lang! Der verständliche Wunsch eines jeden Menschen. Aber man muss dafür auch etwas tun. In dem angebotenen Kurs werden effektive Übungen aus den Bereichen Stabilisation, Beweglichkeit und Kraftausdauer trainiert. Auch die Verbindung von Denken und Bewegung sowie Entspannungsphasen kommen zum Einsatz.

Der Kurs richtet sich an ältere Menschen (Frauen und Männer) und ist auch für Personen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten (Knie-, Rückenprobleme, etc.) geeignet.

**Starten Sie jetzt und verbessern Sie ihre Lebensqualität!**

Ein Probetraining (1x) ist möglich.

**Kurs: 13 Termine**

**Ab 14. Sept. 2023 jeden Donnerstag (außer Schulferien)**

**15.45 bis 16.45 Uhr**

**Der Kurs findet im Festsaal der Stettenfelshalle, seitr. Eingang, statt.**

Ermäßigte Preise für TSV Mitglieder!

Anmeldung und Informationen bei:

**Brigitte Wörner**

Sport- und Gymnastiklehrerin / Übungsleiterin

Tel. 07130 / 40 33 33

[mb.woerner@t-online.de](mailto:mb.woerner@t-online.de)