

Kursangebot Senior Fit

Best Ager - Aktiv

Es erwartet Sie eine Mischung aus leichtem Herz-Kreislauftraining, eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Koordinations- und Dehnübungen. Rückenspezifische Kraft- und Entspannungsübungen helfen dabei, Ihre Haltungsschwächen zu verbessern und steigern Ihre Energie. Ein Komplett-Training für den ganzen Körper mit Spaß an der Bewegung.

Silver Ager - 60 Plus

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches Training mit Übungen, die auf die Fitness der Gruppe abgestimmt sind. Sie kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Die Beweglichkeit und Koordination wird gesteigert, die Konzentration und Reaktionsfähigkeit gefördert. Entspannungsübungen bringen den Körper in Balance und geben Ihnen ein gutes Körpergefühl.

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Alter	weiblich	männlich	Trainingsort	Übungsleiterin
Dienstag	15:00 - 16:00 Uhr	Best Ager Aktiv	ab 60 Jahre	X	X	Turnerheim	Kerstin Kölblin
Donnerstag	09:30 - 10:30 Uhr	Silver Ager - 60 Plus	ab 60 Jahre	X		Turnerheim	Melanie Wacker

- Neuzugänge können in der ersten Stunde schnuppern
- Einsteigen ist jederzeit möglich - einfach vorbeikommen
- Die Kursgebühr zahlen Sie bitte spätestens nach der zweiten Stunde in bar an die Übungsleiterin
- Eine Rückerstattung der Kursgebühr wegen Fehlzeiten des Teilnehmers kann nicht berücksichtigt werden
- In den Schulferien findet in der Regel kein Kursbetrieb statt
- Sportstätte: Turnerheim, SH-Allee 2
- Infos bei Edda Dinkel | Tel. 07643 914200 | turnen@tv-herbolzheim.de

Best Ager **12 x ab 8. Januar 2019**

Kursbeitrag Mitglieder € 30,00

Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 54,00

Silver Ager **12 x ab 10. Januar 2019**

Kursbeitrag Mitglieder € 30,00

Kursbeitrag Nicht-Mitglieder € 54,00

