



**FIT in die stade Zeit**  
- TVW Kursangebot (Fortsetzung von FIT in den Sommer!) -  
**Gesundheitsorientierte Ganzkörper-Gymnastik**  
**für Jedermann /-frau**

Wenigumstadt, September 2023

---

**Ein Präventionskurs für alle Interessierte ab 30+**

Unter Anleitung von Tanja werden Übungen, je nach individueller körperlicher Fitness, erlernt.

- Übungen zur Kräftigung der Beweglichkeit des Rumpfes um den Alltag rückenschonend zu meistern
- Mit Dehnungs- und Entspannungsübungen klingt jede Übungseinheit in lockerer Atmosphäre aus

Der Kurs (für maximal 12x Teilnehmer), **immer mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr, im Multifunktionsraum der Alten Kirche** (barrierefrei mit Aufzug!) in Wenigumstadt, **startet am 13. September** und **endet am 20. Dezember 2023**, zur Weihnachtspause. *(Bei entsprechendem Zuspruch wird der Kurs selbstverständlich fortgesetzt!)*

**Keine Anmeldung erforderlich! Einfach mal am 13./20. September zum reinschnuppern vorbei kommen.**

Die **Kursgebühr beträgt 45€/75€ mit/ohne Vereinsmitgliedschaft.**

Solltest Du Dich für den Kurs entscheiden, bekommst Du eine Teilnahmebestätigung.

Zur Trainingseinheit bitte eine rutschfeste Matte (Yoga-/Fitnessmatte o. ä.), rutschfeste Socken oder bequeme Sportschuhe, mitbringen.

**Kursleitung: Tanja Kahl, Physiotherapeutin**

Aktuelle Informationen auf: [www.tv-wenigumstadt.de](http://www.tv-wenigumstadt.de)