



FIT für Senioren
- ein neues Kursangebot beim TVW -
Gesundheitsorientierte Ganzkörper-Gymnastik
für Jedermann /-frau

Wenigumstadt, September 2023

Ein Präventionskurs für Senioren

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

- Übungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Training von Gleichgewicht und Muskulatur senkt das Sturzrisiko
- Regelmäßige leichte Gymnastik kann langfristig Schmerzen lindern
- Ziel ist es, die erlernten Übungen zu Hause in den Alltag einzubauen
- *Keine Anmeldung notwendig!*
Schnappen Sie sich Ihre Freundin und Ihren Freund und kommen Sie zum "Schnuppern" in netter Runde vorbei!
- *Keine Kursgebühr für Vereinsmitglieder!*

Der Kurs (für maximal 12x Teilnehmer), **immer mittwochs von 10.00 bis 11:00 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!)*

Die **Kursgebühr beträgt 0€/45€ mit/ohne Vereinsmitgliedschaft** (Teilnahmebestätigung auf Wunsch möglich).

Zur Trainingseinheit bequeme Kleidung und geschlossene Schuhe (gerne auch Sportschuhe) anziehen.

Kursleitung: Tanja Kahl, Physiotherapeutin

Aktuelle Informationen auf: www.tv-wenigumstadt.de