



**Ab 16.09.2019 startet der
neue**

TVB - Oldie - Kurs !!

Keine Bodengymnastik

In dieser Gruppe werden Übungen schwerpunktmäßig im Sitzen, Gehen und Stehen gemacht, deshalb ist eine Teilnahme auch im höheren Alter oder bei Bewegungseinschränkungen gut möglich.

Ein Angebot für alle die in netter Runde bei flotter Musik etwas für die Kraft - Ausdauer und die Beweglichkeit tun wollen. Gedächtnisübungen, Fingergymnastik, Schwindeltraining, Sturzprophylaxe und Entspannung runden das Angebot ab.

Immer montags von 10 - 11 Uhr - Ende des Kurses ist am 16.12.19

Anmeldung / Info's ab sofort bei H. Kuppinger Tel. 6039650
heikekuppinger@gmail.com

TVB - Mitglieder 40€ - Nichtmitglieder 60 €

...also, raus aus den Federn und ab in die Halle. Bequeme Kleidung und Sportschuhe sind ausreichend

Trainer: Heike Kuppinger

C+B Lizenz Sport in der Prävention / Herz - Kreislauf + Bewegungsapparat
Der Kurs hat das Qualitätssiegel PLUSPUNKT GESUNDHEIT.DTB.