

## KURSE, FITNESS ...

### „Fit in jedem Alter“

#### Kursbeschreibung:

Hier finden Menschen mit körperlichen Einschränkungen und jedem Trainingszustand ein gesundes Ganzkörpertraining durch vielseitige Übungen mit und ohne Geräte.

Unter Anleitung von Susanne, einer qualifizierten Sportphysiotherapeutin, wird der Bewegungsapparat schonend stabilisiert und gekräftigt, die Balance und Koordination geschult sowie die Muskeldehnfähigkeit und Gelenkbeweglichkeit verbessert.

Im Vordergrund steht **Spaß an der Bewegung!**

Der Kurs findet immer **mittwochs von 18.15 bis 19:15 Uhr** im Bürgerhaus in Tuchenbach statt und erfolgt über 10 Unterrichtseinheiten. Kursbeginne jeweils über SFT-Jahresplanung\*!

Es ist nie zu spät seine Lebensqualität zu verbessern, wer rastet der rostet.

Sollten noch Fragen offen sein ... einfach melden!

\*Bitte melde Dich rechtzeitig vor Kursbeginn an! Kursbeginne über Homepage oder Mitteilungsblatt!

Ihre Ansprechpartner:

Monika Orlando

Telefon 0911 / 75 56 84 oder mobil 0171 / 76 27 56 8

Ursula Wulf, 1. Vorstand

mobil 0157 / 86 87 45 86

