



**!!! Neuer Kurs für Senioren ab 24. September 2024!!!
Dienstag 17:15 - 18:15 Uhr im TG-Turm 2.OG**

„Senioren fit durchs Jahr“

mit Birgit Kreß

Mit Sport, Bewegung und einem sanften Muskeltraining erhalten wir unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. In dieser Trainingseinheit stehen Spaß an der Bewegung, Kraft, Ausdauer und funktionelle Mobilität mit untermalender Musik im Mittelpunkt. Das Ziel der Übungen wird sein, die Stabilisierung des Muskelapparates, Beweglichkeit der Muskelansätze, Sehnen und Gelenke sowie der Stärkung des Herz-Kreilauflsystems. Hanteln, Physiobändern, Flexibars, Physiobälle und andere Kleingeräte tragen zu abwechslungsreichen workouts bei. Am Ende der Stunde gehen die Teilnehmer nach einer kurzen Entspannungsphase mit fittem Körper und Geist gutgelaunt in den Alltag zurück.

Die Übungsleiterin hat eine C-Trainer-Lizenz für Fitness und Gesundheit.

Eine Anmeldung ist erforderlich über online-Buchung auf der TG-Homepage - Kurse kostenpflichtig - Gesundheitssport oder über Birgit Kreß

Tel.: 06201-71522 Email: birgit@gummibaeren-shop.de

Einmal darf geschnuppert werden.