



Fit ins Alter, der Jederman(n) Sport im TSV

Sie fühlen sich noch (nicht) fit für Ihr Alter
Sie wollen sich in einer kleinen Gruppe mit individueller Betreuung
bewegen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Er ist gedacht für
Männer im besten Alter, egal ob 40 oder 70. Erleben Sie einfach den
Spaß an der Bewegung (neu). Trainieren und stärken Sie mit uns
zusammen Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur, werden sie
beweglicher, verbessern sie ihre eigene Kondition, nach kurzer Zeit
werden Sie merken, dass erste Erfolge zu verzeichnen sind.

Zum Abschluss jedes Übungsabends wird noch eine Runde Faustball
oder Wikingerschach oder...gespielt.

Wenn Sie/Ihr euren inneren Schweinehund mal wieder überwinden wollt,
schaut einfach mal rein (immer Montags ab 19.15Uhr, Sporthalle
Rieseby) oder ruft an, Horst Freundt 04355-1355