



Gesundheitsprogramm

der



 TG GEISLINGEN

Mit voller Kraft voraus

Fit bis ins hohe Alter

Bewegung ist eines der besten Möglichkeiten ein gesundes und selbständiges Leben im hohen Alter zu erhalten. Im Laufe des Älterwerdens lassen ohne regelmäßiges Bewegungstraining wichtige körperliche Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke unbeweglicher, die Standsicherheit lässt nach. Wir wollen durch gezielte Gymnastik (nicht am Boden) die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern und eine selbständige Alltagsbewältigung fördern.

Dieser Kurs eignet sich für Männer und Frauen gleichermaßen.

Voraussetzung: Gehen sollte ohne Hilfsmittel möglich sein.

Neu bei
der TG !

Kursleitung: Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin und Kursleiterin Gesundheitssport

Zielgruppe: Senioren

Kursdauer: Freitags 17:45 – 18:45 Uhr, Start: 20.09.2019

Kursort: Gymnastikraum der Jahnhalle

Gebühren: 52 € bzw. 31 € (für TG-Mitglieder) pro 10 Übungseinheiten

Informationen und Anmeldung:

Sibylle Schurr, Email: sd.schurr@t-online.de