Gesundheitsprogramm

der

TG GEISLINGEN

# Sport für Frauen mit Lipödem / Lymphödem

# Sport für Frauen und Männer mit Adipositas

# Sport für Seniorinnen und Senioren

Neu bei der TG !

Bewegung ist eine der besten Möglichkeiten für ein gesundes und zufriedenes Leben.

Bedingt durch ein Lipödem / Lymphödem, durch zunehmendes Körpergewicht oder durch fortgeschrittenes Alter kann körperliche Aktivität zunehmend erschwert werden. Die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglicher.

Wir wollen durch gezielte Gymnastik (nicht am Boden und daher für alle Gruppen gleichermaßen geeignet) die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bzw. fördern.

Der Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

| | |
|---|---|
| **Kursleitung:** | Sibylle Schurr, Entspannungstherapeutin und Kursleiterin Gesundheitssport |
| **Zielgruppe:** | Siehe oben im Titel, **Kursteilnehmer sollten ohne Hilfsmittel gehen können.** |
| **Kursdauer:** | Freitags 17:45 – 18:45 Uhr |
| **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