

Einladung zum Schnupperrn

Dienstag, 20. September 2011 von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Turnhalle der ehem. Hauptschule Freckenhorst



Mit Spiel und Spaß werden Körper und Geist trainiert. Das Ganzkörpertraining stärkt und erhält die Kraft und Beweglichkeit.

Die Bewegung ist eine gute Voraussetzung um körperliche Fitness zu erlangen. Durch funktionelle Gymnastik wird der Haltungs- und Bewegungsapparat positiv beeinflusst.

Kursbeginn: 27. September 2011 und dann immer dienstags
von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr
Turnhalle der Hauptschule Freckenhorst

Einheiten: 10 Stunden

Altersgruppe: ab 65 Jahre

Höchstteilnehmerzahl: 30

Mindestteilnehmerzahl: 15

Übungsleiterin: Martina Stille (Tel. 02581-46318)

Kursgebühr: 35,- €

Hinweis: Bei entsprechender Resonanz wird dieser Sport im TUS Freckenhorst 07 e.V. als ständige Übungseinheit zum normalen TUS-Beitrag fortgeführt.