

TWG-Seniorensport

ist Präventionssport für jedermann/frau

Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr 70 +

Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr 60 +

Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr 50 +

Donnerstag 8:30 – 9:30 Uhr 60 +

Donnerstag 9:30 – 10:30 Uhr 70 +

Donnerstag 10:30 – 11:30 Uhr 50 +

Freitag 10:00 – 11:00 Uhr Sport für Paare mit leichter Demenz (neu)

Einstieg jederzeit möglich

Was machen wir?

- 1. Mobilisation des gesamten Körpers**
- 2. Leichtes Herz-Kreislauf-Training**
- 3. Muskelaufbau**
- 4. Synapsenverknüpfung**
- 5. Stretching / Faszientraining**

je Einheit 5,- EUR für TWG-Mitglieder

(für Nichtmitglieder 1 EUR Raum-Miete extra)

Kontaktdaten und Anmeldung:

Jana Pählich

Tel. 03328-934106

Handy: 0176-21144208

Mail: jana.paehlich@web.de

Fragen zu den Kursen? Gerne einfach anrufen!

Weitere Infos:

Egal welches Alter, alle sind willkommen! Denn allen tut der Präventionssport gut!

Wir sind seit Jahren bestehende feste Gruppen, in denen nicht nur der Sport, sondern auch der Kontakt zu den anderen und der Spaß miteinander stark im Vordergrund stehen!!!

Es haben sich Freundschaften gebildet, und wir unternehmen gemeinsame Veranstaltungen wie Sommerfest und Weihnachtsfeiern!

Aufgrund der Vielzahl an Sportgeräten, die wir nutzen, wird es nie langweilig sondern bleibt abwechslungsreich! Für jeden ist was dabei:

Schwingstab, Gymnastikball, kleine Bälle aus Yoga und Pilates, Theraband, Sveltusband, Expander, Balancekissen, Steppbrett, Reifen, Seile u.a.

Auch Matten und Stühle stehen zur Verfügung.

Begleitet wird das Training stets mit

Musik und guter Laune! 😊

Trainingsort:

TWG eG, Ruhlsdorfer Str. 24, Teltow

Infos zur Trainerin:

Jana Pählich

B-Trainerin Gesundheitssport in Haltung und Bewegung

B-Trainerin Leistungssport Gerätturnen

Turniertänzerin Standard- und Lateintanz