

Präventions- und Seniorensport im TWG-Genossenschaftstreff, Ruhlsdorfer Straße 24

**Egal welches Alter, alle sind willkommen!
Denn Präventionssport tut jedem gut!**

Was machen wir in den Kursen?

Unsere Sportkurse beinhalten Übungen aus dem Präventions- und Rehasport unter Einbeziehung einfacher Hilfsmittel wie Bälle, Thera-Bänder, Sveltusbänder, Gymnastikbälle, Schwungstäbe, Balancekissen u.v.m.

Muskeln des gesamten Bewegungsapparates werden dabei aufgebaut, die Beweglichkeit wird gesteigert, Mobilisation und Koordination werden verbessert.

Durch Interaktion mit den anderen Kursteilnehmern dreht es sich auch immer um Freude an der Bewegung, Spaß am Sport und der Geselligkeit. Neben den körperlichen positiven Veränderungen werden Synapsen im Gehirn verknüpft und die Lebensgeister wieder geweckt.

Die Auswahl und Intensität wird den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Kursteilnehmer angepasst.

Haben Sie Fragen zu den Kursen? Gern einfach Frau Pählich anrufen!

Beitrag
5 € je Einheit
für TWG-Mitglieder
für Nichtmitglieder
1 € Raummiete
extra

**Sport
frei!**



Anmeldung
Jana Pählich

Telefon
03328 93 41 06
0176 211 44 208

E-Mail
jana.paehlich@web.de

aktuelle Kursangebote

Mittwoch

9.00 – 10.00 Uhr	70 +
10.00 – 11.00 Uhr	60 +
11.00 – 12.00 Uhr	50 +

Donnerstag

8.30 – 9.30 Uhr	60 +
9.30 – 10.30 Uhr	70 +
10.30 – 11.30 Uhr	50 +

Freitag

freier Termin 10.00 - 11.00 Uhr für neue Freizeit-Aktion, Sportspiele, Herz-Kreislauf-Training in Form von Tanz. Bei Interesse bitte Frau Pählich kontaktieren, auch weitere Vorschläge sind gefragt.