



**TSV
Künzelsau**

Aktiv und Vital

Gesundheitsorientierter Sport ab 40 mit Renate Müller - Krankengymnastin

Training von Alltagsübungen, Kreislauf, Koordination, Geschicklichkeit. Ebenso Erlernen und Üben von funktionellen Bewegungsübergängen, Atemtechniken, Entspannung und Muskelaufbautraining. Achten auf Haltung und schonender Umgang mit unseren Gelenken. Die Teilnehmer kennen ihre Muskulatur von der Großzehe bis zur Kopfhaut – jede Stunde steht unter einem anderen Motto bezüglich Körperwahrnehmung und -Training. Die Kursteilnehmer geben vor der Stunde den aktuellen Stand ihrer Gesundheitssituation bekannt, somit kann spontan darauf eingegangen werden.

Kurszeiten:

mittwochs	8.30- 9.30 Uhr	AOK
donnerstags	9.00-10.00 Uhr	Sportheim
freitags	9.00-10.00 Uhr	Sportheim

Einstieg ist jederzeit möglich, buchbar als Kursangebot über 12 Wochen oder ganzjährig.

TSV Künzelsau, Hallstattweg 36, 74653 Künzelsau, Tel. 07940 – 8457

E-Mail: kontakt@tsv-kuenzelsau.de , www.tsv-kuenzelsau.de

Öffnungszeiten Geschäftsstelle: Montag 14.00 – 18.00 Uhr