

Fit bleiben im Alter

Seniorenfitness im TSV Künzelsau

Mit
Mit
Mit
Mit



Jahren, da fängt das Leben an
Jahren, da hat man Spaß daran
Jahren, da kommt man erst in Schuss
ist noch lange nicht Schluss

- Fitnessgymnastik für Ältere
- Rhythmische Bewegungsformen
- Gymnastik zur Haltungsschulung
- Stabilisierung des Herz - Kreislauf - Systems
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Übungen gegen den altersbedingten Rückgang der Muskeln
- Verbessertes Zusammenspiel von Nerven und Muskeln
- Stretching für mehr Geschmeidigkeit
- **Spaß und Freude**



**TSV
Künzelsau**

Die Frauengruppe „66 plus-minus“

lädt recht herzlich ein !

**Montags, 19.30 – 20.30 h in der Georg Wagner-Turnhalle am Kocher
(beim Hallenbad) in Künzelsau**

Teilnahme über Mitgliedschaft im TSV Künzelsau
oder 3,50 € pro Übungsstunde für Nichtmitglieder



Kostenlose Übungsstunden zum Reinschnuppern
für alle 66-Jährigen im Kalenderjahr 2017
Dieses Angebot gilt bis zum 31. Oktober 2017