



**TSV
Künzelsau**

Aktiv für mehr Beweglichkeit

Gesundheitsorientierter Sport ab 40 mit Margarete Biehal, Gymnastiklehrerin

Dieses Kursangebot richtet sich an Frauen nach längerer Bewegungs- und Sportpause, die jetzt wieder einen sanften Einstieg in mehr Bewegung und Gymnastik suchen, um ihre körperliche Fitness zu verbessern.

Langsames Heranführen an mehr Ausdauer, körperkräftigende Gymnastik, Dehn- und Koordinationsübungen, Atemerfahrung und Beckenbodengymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannungsmöglichkeiten. Transfer des Erlernten in den Alltag bilden die Schwerpunkte der Kursstunde.

Ausrüstung: Sportkleidung und Isomatte

Kursbeginn, Kosten und Anmeldung bei der Kursleiterin

Frau Biehal, Tel. 07940-3390

Kurszeiten:

montags 18.00-19.30 Uhr

im Gymnastikraum der Georg-Wagner-Schule am Kocher

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

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

Öffnungszeit Geschäftsstelle: Montag 14.00 – 18.00 Uhr