



## Fit und beweglich sein in jedem Alter - wer wünscht sich das nicht!

**Gemeinsam können wir unsere Ziele erreichen!**

Wer Lust hat, sich mit Gleichgesinnten zu bewegen, aktiv zu sein und zu bleiben, den körperlichen Veränderungen des Älterwerdens zu trotzen - der ist hier genau richtig!

**In diesen Angeboten sind Plätze frei!**

<b>montags</b>	07:45 – 08:45 Uhr	Ganzkörperfitness
	12:00 – 13:00 Uhr	Rückenfit
	13:00 – 14:00 Uhr	Rückenfit
	17:00 – 18:30 Uhr	Koronar-Sport / Herzsportgruppe
<b>dienstags</b>	13:00 – 14:00 Uhr	Fit im Alter 80+
	18:45 – 20:15 Uhr	Koronar (Diabetes) – Sport
<b>mittwochs</b>	08.00 – 08.45 Uhr	Flexibel + Fit Yoga-Basics
	08:45 – 09:45 Uhr	Flexibel + Fit Sanftes Rücken-Yoga
<b>donnerstags</b>	10:00 – 11:00 Uhr	Neurologie-Gruppe
	13:00 – 14:00 Uhr	Rundum fit – pAVK
	16:15 – 17:15 Uhr	Fit 50+
	18:00 – 19:00 Uhr	Nordic Walking
<b>freitags</b>	11:30 – 12:30 Uhr	Fit + mobil in der 2. Lebenshälfte
	12:30 – 14:00 Uhr	Sitzgymnastik mit Yoga-Elementen

**Fast alle Kurse sind zertifizierte REHA-Sport Angebote.**

Weitere Informationen gibt es bei  
**Ulrike Bamberg (Abteilungsleiterin Wasser- und Gesundheitssport),**  
Tel. 0151-20102132 oder 02154-70123 (vormittags)  
[ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de](mailto:ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de)  
oder in der Geschäftsstelle des TV Schiefbahn, Tel. 02154-70100.