



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!

montags	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
	18:30	Nordic Walking
dienstags	12:00 – 13:00 Uhr	Rundum Fit – Schwerpunkt Knie + Hüfte
	13:00 – 14:00 Uhr	Fit im Alter 80+
	18:45 – 20:15 Uhr	Koronar (Diabetes) – Sport
mittwochs	08:45 – 09:45 Uhr	Flexibel + Fit Rückentraining
	11:45 – 12:45 Uhr	Alltagsfit 60+
donnerstags	13:00 – 14:00 Uhr	Rundum fit – pAVK
	16:15 – 17:15 Uhr	Fit 50+
	18:00 – 19:00 Uhr	Nordic Walking
freitags	10:30 – 11:30 Uhr	Fit + mobil 60+
	11:30 – 12:30 Uhr	Fit + mobil in der 2. Lebenshälfte
samstags	14:00 – 15:00 Uhr	Bewegung im Alter 70+

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
oder in der Geschäftsstelle des TV Schiefbahn, Tel. 02154-70100.**