

Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

☼ Turnabteilung ☼ Freizeit- und Seniorensport ☼ Volleyball

☼ Gesundheitssport ☼ Kraft & Fitness ☼ Tischfußball

|  |  |
| --- | --- |
| **Osteoporose-**  **Präventionsgymnastik** | Vertreten durch den 1. Vorstand  Bernd Stadler  Alpenrosenstr. 22  82216 Maisach  Telefon: 08141-2285188  Email: [Info@tsgmaisach.de](mailto:Info@tsgmaisach.de)  Internet: www.tsgmaisach.de |

!!!SCHNUPPERANGEBOT!!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kurs-Nummer: | 16-06-b | aus unserem **Kursprogramm 2016** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kursbeschreibung:** | Machen Sie mit bei unserer Präventionsgymnastik, die auch für Untrainierte geeignet ist!  Ziel des Kurses ist es die Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Beweglichkeit und Körperhaltung sollen verbessert und das Gleichgewicht geschult werden. Es handelt sich um ein ganzheitliches Körpertraining, für alle mit Handicap. Die Gymnastik dient hauptsächlich der Vorbeugung von Knochenschwund. Ein Entspannungsteil rundet die Stunde ab |
| **Teilnehmerkreis:** | Alle, die besonders in der zweiten Lebenshälfte einem Abbau der Knochendichte vorbeugen wollen |
| **Teilnehmeranzahl:** | Mind. 8 Personen, max. 17 Personen |
| **Termin**  **Kursdauer:** | Donnerstag 9:00 – 10:00 Uhr  6 x 60 Minuten  16.06. – 21.07.2016 |
| **Kurs-Ort:** | Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3  Gymnastikraum |
| **Kursgebühr:** | 20,- €  *(für Mitglieder der TSG Maisach 15,00 €)* |
| **Kursleitung:** | Petra Pagel (Übungsleiter- und Fitnesstrainerin) |
| **Weitere Infos:** | Johanna Loewe (08141/95231), Eckart Rabe (08141/94302) |