



Neuer Kurs!

„Fit bis ins hohe Alter“

Wann: Montag, 15.45 – 16.45 Uhr
Start: 02.09.2019
12 x 60 Minuten

Wo: Sport- und Gesundheitszentrum
TSG Seckenhause-Fahrenhorst e.V.,
Timmstrasse 1, Stuhr

Wer: Frauen und Männer ab 65 Jahre

Die Kursleitung hat **Renate Freese!**
Anmeldungen unter: 0421/892189
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursgebühr: 30,00 € für Mitglieder
50,00 € für Nichtmitglieder

Kursus basiert auf einem Viersäulen-Modell:

- Mobilität entwickeln
- Stärke aufbauen
- Sicherheit entwickeln
- Beweglichkeit erhalten.

Die Kursgebühren werden i.d.R. zu 80 % von den Krankenkassen übernommen

