



**Neuer Kurs!**

# „Fit bis ins hohe Alter“

**Wann:** Montag, 15.45 – 16.45 Uhr  
**Start: 04.10.2021**  
12 x 60 Minuten

**Wo:** Sport- und Gesundheitszentrum  
TSG Seckenhausen-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



[www.tsgseckenhausen.de](http://www.tsgseckenhausen.de)