



Neuer Kurs!

„Fit bis ins hohe Alter“

Wann: Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr
und 15.00 – 16.00 Uhr

Start: 06.10.2022

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