



Neuer Kurs!

# „Fit bis ins hohe Alter“

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

**Start: 07.02.2023**

**12 x 60 Minuten**

**Wo:** Sport- und Gesundheitszentrum  
**TSG Seckenhäusen-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.tsgseckenhäusen.de](http://www.tsgseckenhäusen.de)