



Neuer Kurs!

„Fit bis ins hohe Alter“

Wann:

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

Start: 07.09.2023

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