



Neuer Kurs!

„Fit bis ins hohe Alter“

Wann: **Donnerstag, 13.30 – 14.30 Uhr
und 14.30 – 15.30 Uhr**

Start: 13.08.2026

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
60,00 € für Nichtmitglieder**

Kursgebühr bei weniger als 10 Teilnehmern:

Mitglieder 31,00 € / Nichtmitglieder 67,00 €

**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