

TVB – NEWSLETTER 2023-18

(18.04.2023)

Neues Dauerangebot:

Gymnastik im Sitzen für Erwachsene
unter der Leitung von Gaby Grothe

ab Montag, dem 08.05.2023,

in unserer Turnhalle Am Speiergarten 32 in Bierstadt
-jeweils von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr-

Liebes Vereinsmitglied,

es freut uns, dass wir ab Mai 2023 für Erwachsene eine Gymnastik im Sitzen anbieten können. Diese Stunde findet ausschließlich in Präsenz und ohne zusätzliche Teilnahmegebühren statt.

Nachstehend nähere Infos zu diesem Dauerangebot:

Start: Montag, 08.05.2023
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Leitung: Gaby Grothe
Tel.: (06 11) 37 64 54

Stundeninhalt:

In dieser Stunde bringen wir Bewegung und Abwechslung in den Alltag. Gleichzeitig wird die Fitness von Körper und Geist gefördert.

Wir variieren Übungen, die im Sitzen und Stehen durchgeführt werden können.

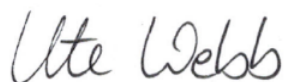
Mit leichten Gewichten stärken wir die Muskulatur. Durch verschiedene Hilfsmittel erhöhen wir die Reaktionsfähigkeit. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kommen auch nicht zu kurz.

Interesse geweckt? Einfach zur o. g. Zeit vorbeischauen und auch gleich mitmachen!

Mit sportlichen Grüßen

Turnverein 1881 Bierstadt e. V.

- Geschäftsstelle -



Ute Webb