

Kursinfo- und Anmeldung

TV 1893 e.V. Nieder-Olm

Vereinsmanagement

info@tv-nieder-olm.de

Fit und Gesund am Morgen

für Frauen und Männer / Senioren

Ganzheitliches, modernes Rückenfitnesstraining zur Musik. Zu Beginn werden Koordinations- und gelenkmobilisierende Übungen ausgeführt. Danach folgt ein sanftes Kraftausdauertraining, das auch bei Osteoporose und Arthrose in Knie- und Hüftgelenken sowie künstlichen Gelenken geeignet ist. Mit Elementen aus dem Faszientraining und einem ausführlichen Dehnen wird die Stunde beendet. Für jedes Alter geeignet, besonders für Senioren.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich beim Ballspiel noch weiter auszuworken.

Kursanmeldung: Fit und Gesund am Morgen

Name:

Vorname:

Strasse.: Nr.:

PLZ: Ort:

Telefon:

Email:

Geburtsdatum:

TV-Mitglied: Ja Nein

Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.

.....
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:
TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



Informationen:

Leitung:

Fr. Ulla Dias-Possmann

(Dipl. Sportlehrerin)

Beginn: Freitag, **26.10.2018**

Uhrzeit: 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Ort: Heinz-Kerz-Halle

Dauer: 8 Termine

Kosten:

16 EUR für TV-Mitglieder

64 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

TV Nieder-Olm

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Fit und Gesund am Morgen

und Name des/der Teilnehmers/in