

Gymnastik-/Bewegungskurs

(Muskeltraining und Muskelentspannung)



um nicht einzurosten und als Ausgleich zu sitzender Tätigkeit!

Wer Interesse am Erlernen, Erspüren und Entdecken von Bewegung mitbringt ist hier genau richtig!

Die schonenden Bewegungen sind für Jung und Alt, sowohl für sportliche wie auch unsportliche Menschen, geeignet.

Kursleiterin: Inge Lorentz (Rheuma-Liga Lizenz, Ambulante Herzgruppe Lizenz)

Start: Am 14.03.2024 geht es wieder los!

16:45 Uhr bis 17:45 Uhr; immer donnerstags

Ort: Sporthalle Rosenthal/Schwicheldt

Wer: Mitglieder des TSV Rot-Weiß Schwicheldt e.V. und SV Falke Rosenthal e.V., Nichtmitglieder. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Kosten: kostenfrei für Vereinsmitglieder, Nichtmitglieder zahlen 3,50 € je Kurseinheit. Gerne kann geschnuppert werden. (Max. 2x)

**Kontakt: Inge Lorentz Tel: 05171/51932
E-Mail: info@tsv-schwicheldt.de**

Wenn vorhanden zum Kurs bitte eine Gymnastik- bzw. Yogamatte mitbringen!