Kurs: Fit im Alter (gemischte Seniorengymnastik)

Der TuS Kienberg bietet allen Mitgliedern und **Nichtmitgliedern** aus Kienberg und Umgebung von 50-80 Jahren wieder den **Kurs Fit im Alter** (gesundheitsorientierte Seniorengymnastik 50 Plus) an. Auch jüngere Teilnehmer, die eine leichte Gymnastik suchen, sind herzlich willkommen.

Mit leichter Bewegung und Gymnastik, kleinen Spielen, Tänzchen und verschiedenen Entspannungsübungen wollen wir uns bis ins hohe Alter fit halten.

- Wo? Mehrzweckhalle Kienberg
- Wann? ab Freitag, 09. Oktober 2009
- Wie oft? 1x wöchentlich von 12.00 bis 13.15 Uhr
8 x 75 Min.
(Bitte neue Trainingszeit beachten!!!!!!)
- Kursleitung: Petra Hausberger
(Übungsleiterlizenz im Präventionssport und
Kursleiterin für Walking und
Wirbelsäulentraining, Übungsleiterlizenz für
Turnen, Fitness und Gesundheit)
- Kursgebühr: 20 € für Mitglieder des TuS Kienberg
39 € für Nichtmitglieder
(von den meisten Krankenkassen bezuschusst!)

Es können auch Gutscheine erworben werden.

Anmeldeschluss: Montag, 05. Oktober 2009

Anmeldung und Info: Petra Hausberger,
Telefon 08628/1264