

TURNVEREIN HÄHNLEIN

– Dein Verein –

Bleib fit

donnerstags 16 Uhr

Um den Alltag aktiv und unabhängig zu genießen ist es wichtig, unsere sportlichen Fähigkeiten gezielt zu trainieren. Dieses Sportangebot richtet sich speziell an ältere Sportler sowie an motivierte Neueinsteiger und Wiedereinsteiger, die ihre körperliche Fitness nachhaltig verbessern möchten - unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel.

In unserem Training steht die funktionale Fitness im Vordergrund. Wir trainieren gezielt Fähigkeiten, die Ihr für die Bewältigung alltäglicher Aufgaben benötigt:

Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Zudem wird die Körperwahrnehmung gefördert und auch bewusste Entspannung geübt. In einer unterstützenden und freundlichen Atmosphäre, in der niemand überfordert wird, werden die Übungen individuell angepasst, so dass Ihr in Eurem eigenen Tempo Fortschritte machen könnt. Da die Gruppe beim TV Hähnlein neu aufgebaut wird, bitten wir um Anmeldung.

Nutzt die Chance, investiert in Eure Gesundheit und seid von Anfang an dabei! Training in der Gruppe motiviert, macht Freude und hilft beim Realisieren der Neujahrsvorsätze.



**Donnerstags von 16 bis 17 Uhr
Turnhalle Grundschule Hähnlein**

**Anmeldung unter info@tv-haehnlein.de
oder telefonisch unter 06257/998864**

**Übungsleiterin:
Angela Voigt
DOSB Übungsleiterin C
Schwerpunkt Sport mit Älteren**

TV Hähnlein
Am alten Neckarbett 26a
Tel.: 06257/998864
Email: info@tv-haehnlein.de
www.tv-haehnlein.de

