Bewegen statt schonen

Mittwoch, 10:15 Uhr, Gymnastikhalle

Ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Sensomotorische Kräftigungsübungen als auch der Aspekt der Stressbewältigung ist in den Sportstunden integriert. Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer sowie ihre Koordinations- und Entspannungsfähigkeit stehen ebenfalls auf dem Programm. Der Spaß und die Freude an der Bewegung darf nicht fehlen. Bitte ein großes Handtuch mitbringen.

SPORT PRO GESUNDHEIT ist ein Qualitätssiegel, das für hochwertige, wirkungs-volle und mit rund 19.000 Angeboten bundesweit vor allem für flächendeckende Gesundheitssportangebote steht. Der Deutsche Olympische Sportbund hat es in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt. Damit verpflichtet sich der organisierte Sport, die hohe Qualität seiner Gesundheitssportangebote vor Ort in den Vereinen nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen

Mittwoch, 15:30 Uhr, Gymnastikhalle

Hier können auch Nichtmitglieder teilnehmen

Kosten und Anmeldung unter www.tvsersheim.de

Karin Geske
DOSB-Übungsleiterin
Sport in der Prävention
Trainer C Rhythmische Sportgymnastik
DOSB Ausbilder Diplom
DTB-Kursleiter/in Kindertanz
DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Zertifikat Fit ins hohe Alter - Ganzkörperkräftigungstraining
Zertifikat GESUNDHEITSTRAINING mit Vielseitigkeit zu mehr Beweglichkeit
Telefon: 07042/34285, Email: karin.geske-sersheim@web.de

Gemeinsam. Sport. Leben.

Gesundheitssport

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT

Fit ins Hohe Alter

ein Ganzkörperkräftigungstraining

Mittwoch, 11:30 Uhr, Gymnastikhalle

Ein buntes Bewegungsprogramm für Frauen und Männer zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Gesundheit. Auf dem Programm stehen entdecken neuer Fertigkeiten und Spaß an der gemeinsamen Bewegung. Schulen der Koordination und erhalten der Beweglichkeit. Mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten werden Kräftigungs- sowie Dehnübungen mit Musik durchgeführt. Kleine Spieleinheiten und Entspannungsübungen zum Ende der Sportstunde dürfen nicht fehlen.

SPORT PRO GESUNDHEIT ist ein Qualitätssiegel, das für hochwertige, wirkungs-volle und mit rund 19.000 Angeboten bundesweit vor allem für flächendeckende Gesundheitssportangebote steht. Der Deutsche Olympische Sportbund hat es in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer entwickelt. Damit verpflichtet sich der organisierte Sport, die hohe Qualität seiner Gesundheitssportangebote vor Ort in den Vereinen nach gemeinsamen verbindlichen Grundsätzen sicherzustellen

Hier können auch Nichtmitglieder teilnehmen

Kosten und Anmeldung unter www.tvsersheim.de

Karin Geske
DOSB-Übungsleiterin
Sport in der Prävention
Trainer C Rhythmische Sportgymnastik
DOSB Ausbilder Diplom
DTB-Kursleiter/in Kindertanz
DTB-Trainer Osteoporose-Prävention
Zertifikat Fit ins hohe Alter - Ganzkörperkräftigungstraining
Zertifikat GESUNDHEITSTRAINING mit Vielseitigkeit zu mehr Beweglichkeit
Telefon: 07042/34285, Email: karin.geske-sersheim@web.de

Gemeinsam. Sport. Leben.

Gesundheitssport

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT

Am Mittwoch
<u>04.10. und 25.10.2023</u>
fallen diese Sportstunden aus.

Herbstferien 28.10. – 04.11.2023

Am Samstag, 09.12.2023 findet das Vereinsfeschd in der Sport- und Kulturhalle statt. Thema „Pistenfieber“

Grober Zeitplan: Freitag Aufbau ab 19 Uhr
Hauptprobe Erwachsene freitags ab 20:30 Uhr

Samstag ab 10 Uhr Hauptprobe Kinder

Hallenöffnung:	14:30 Uhr
Beginn Kinder:	15:00 Uhr
Ende ca.	16:30-17:00 Uhr

Pause 17:00 – 18:00 Uhr

Hallenöffnung 17:00 Uhr
Musikverein beginnt um 18:00 uhr

Programm ca. 18:30 - ca. 20:00 Uhr
ab 20 Uhr DJ

Weihnachtsferien 23.12. bis 05.01.2024.

Am Samstag, 20.01.2024 findet der Neujahrsempfang mit Ehrungsabend für alle Mitglieder, Angehörige und Freunde statt.

Gemeinsam. Sport. Leben.

Gesundheitssport

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT