„Outdoor“ Sportangebote im Gesundheitssport

Montag, 9:00 Uhr Fit & Gesund in den Tag

Treffpunkt: Sportplatz hinter der Gymnastikhalle
Kinder dürfen mitgebracht werden.

Unser Programm: Gesundheitstraining mit Vielseitigkeit zu mehr Kraft und Beweglichkeit - Ausdauer mit und ohne Kleingeräte sowie kleine Entspannungsübungen stehen auf unserem Programm und schon sind wir fit für den Tag !
Bitte in Sportkleidung kommen.

Bei Sturm bzw. starkem Regen findet die Stunde Online statt:
Link für die Online Teilnahme: https://meet.jit.si/onlineTVS

Wir freuen uns immer auf neue Gesichter und Sportbegeisterte.

Freitag, 17:45 Uhr Walking

Das Ziel vom Walking mit dem Schwerpunkt Ausdauer ist es, unsere körperliche und geistige Funktion zu verbessern. Durch Walking erhalten wir ein leistungsfähigeres Herz-Kreislaufsystem, ein gestärktes Immunsystem, eine bessere Körperhaltung und der Blutdruck ist nachweislich senkbar. Zum Ende eine kurze Dehn- und Entspannungseinheit runden das Ganze ab.

In Kooperation mit der AOK Gesundheitskasse bietet der TV Sersheim die Abnahme des **Walkingabzeichen an: Dieser findet am Freitag, 25.09.2023 statt.**
Treffpunkt: 17.45 Uhr Gymnastikhalle.

AOK Die Gesundheitskasse.

Ansprechpartner:

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

Am Montag, 23. und 30.10.2023 sowie
Freitag 15.09, 29.09. und 27.10.2023
fallen diese Sportstunden aus !

SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB

Pluspunkt Gesundheit DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT