#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHE DES SPORTS

23 - 30 September

Pluspunkt Gesundheit

Gesundheitssport TV Sersheim

Mami/Omi fit, Baby mit 9.00 Uhr, Gymnastikhalle

Mittwoch, 27.09.2023 „Schnupperstunde“

- auch für Nichtmitglieder -

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. Kräftigungsübungen als Aspekt der Stressbewältigung sind in die Sportstunden integriert. Ebenso die Verbesserung der Beweglichkeit, Ausdauer, Beckenbodentraining sowie ihre Koordinations – und Entspannungsfähigkeit. Die Babys sind aktiv mit dabei. Es kommt keine Langeweile auf.

Habt ihr Lust zum schnuppern?
Dann kommt vorbei am: Mittwoch, 27.9.2023
Infos gibt es bei Karin Geske
Email: Karin.geske-sersheim@web.de
Tel. 07042/34285

Das Wird benötigt: Sportkleidung und ein großes Handtuch.

Mit der Anmeldung bin ich damit einverstanden, dass im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Vereins für nicht kommerzielle Zwecke Bild- und Videoaufnahmen gemacht werden, die in den sozialen Netzwerken des Vereins (facebook, örtliche Presse, Mitteilungsblatt der Gemeinde und auf der Homepage) veröffentlicht werden. Teilnahme auf eigene Gefahr.

www.beactive-deutschland.de

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern und für Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gesundheitssport