

#BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

23 - 30 September



Gesundheitssport TV Sersheim



Die ersten Schnupperstunde anlässlich der Europäischen Woche des Sports fand am Montag, 25.09.2023 um 9:00 Uhr beim Hüttle vom VfR statt. „Fit & Gesund in den Tag“ Los ging es mit Mobilisation und Aktivierung der Arme, Schulter, Rücken und Beine.

Weiter ging es dann mit Kräftigungsübung mit Kräftigungsübungen vor den Rücken, die Arme und den Brustbereich mit dem Loop.

Kräftigungsübungen für die Beine und den Po und zum Abschluss eine Entspannungseinheit auf der Bank rundeten das Program ab.

Die Sport stunde findet das ganze Jahr über statt.
Kinder dürfen mitgebracht werden.



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
fallen die Sportstunden aus.**

www.beactive-deutschland.de

