„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, 21.06.2024 und 27.09.2024 statt. Treffpunkt: 17.45 Uhr Gymnastikhalle.**

AOK Die Gesundheitskasse.

Vereinskleidung: T-Shirts, Trainingsjacken etc.können über die Homepage: www.tvsersheim.de unter Vereinskleidung bestellt werden. Hier dann das Logo Gesundheitssport auswählen. Die Druckkosten übernimmt der Verein.

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

SPORT PRO GESUNDHEIT DOSB

Pluspunkt Gesundheit DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT

Es ist schon wieder Jahresende, Egal, wie ich es dreh‘ und wende,
es ändert nichts daran - bald schon fängt das Neue Jahr an.
Es ist die Zeit um DANKE zu sagen:
Für eure Treue, euer Vertrauen und eure Unterstützung das ganze Jahr.
Nutz die Zeit um ein bisschen innezuhalten, genießt die Ruhe und die Besinnliche Zeit, dann seid ihr für das Jahr 2024 bereit

Termine:

Sonntag, 24. Dezember 2023 **Grillen beim Haus am Schlösslesbrunnen**
Bitte einen Becher oder Tasse mitbringen

Wir starten wieder am Montag, 08.01.2024

Samstag, 20. Januar 2024 **Neujahrsempfang mit Ehrungsabend „120 Jahre TVS“**
Hallenöffnung: 18 Uhr Programmbeginn: 18.30 Uhr
Hierzu sind alle Mitglieder, Familienangehörige und Freunde des Vereins eingeladen.
Wir eröffnen mit Kindern den Abend, Freizeit- und Gesundheitssportler gestalten gemeinsam
Ein Bild getreu dem Motto: **„Gemeinsam.Sport.Leben“.**

Es wäre toll, wenn viele teilnehmen können.
Kleidung: schwarze Leggins, blaues TV T-shirt
Bitte in der Liste eintragen, wer teilnimmt.
Gerne dürft ihr für das Buffet hinterher Fingerfood süß oder pikant mitbringen.

Freitag - Sonntag, **09.02.-12.02.2024** **Faschingsparty**
Von Freitag bis Montag werden zahlreiche Helfer benötigt.

Montag, 12. Februar 2024 **Kinderfasching, Sport- und Kulturhalle**
mit Vorführung der Kindergruppen des TV Sersheim

Donnerstag, 21.03.2024 Besuch beim CLUB SERSHEIM, im Katholischen Gemeindesaal. Wir machen nochmal die Vorführung vom Neujahrsempfang. Wer möchte, darf gerne einen Kuchen mitbringen.

Freitag, 15.- Sonntag, 16.06.2023
Deutschland-Cup K-Einzel- und K-Gruppe
Hier benötigen wir zahlreiche Helfer und Spenden.
Sport- und Kulturhalle, Sersheim

Samstag, 20.07.2024
Sommerfest 120 Jahre TV Sersheim
Im Sportgelände.

120 Jahre TV Sersheim
Gemeinsam. Sport. Leben.

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

Pluspunkt Gesundheit
DEUTSCHER TURNER-BUND

GYMWELT