

TURNVEREIN OYTEN e.V.

KURSANGEBOT

KURSANGEBOT

Pfundige Fitness

Dieser Kurs ist speziell für Damen und Herren ausgerichtet, die einige Pfunde zu viel auf die Waage bringen und unter Gleichgesinnten trainieren möchten. Kommen Sie ohne Hemmungen! Der Kurs, der von einem Physiotherapeuten mit langjähriger Berufserfahrung geleitet wird, bietet Ihnen ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsgeräte. Neben gezielten Übungen zur Mobilisation und Kräftigung werden auch Koordination und Beweglichkeit geschult. Auf individuelle Einschränkungen und Bedürfnisse kann der Kursleiter selbstverständlich eingehen. Es ist *kein* Abnehmkurs.

Ort: **Flutlicht Fußballplatz an der Pestalozzistraße**

Zeit: **mittwochs, ab dem 02. September 2020 (10x)
bis zum 25. November 2020
19:30 bis 20:30 Uhr**

Kein Kurs in den Herbstferien + nicht am 25.11.

Teilnehmer: Erwachsene und Jugendliche, die in einer Kleingruppe mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Kosten: € 25,-- für Vereinsmitglieder des TV Oyten
€ 55,-- für Nicht-Mitglieder

Kursleitung: Eckart Reincke, Physiotherapeut, 04207/80 16 84

**Anmeldung über das Internet: unter www.TV-Oyten.de („Kursangebot“).
Mindestteilnehmerzahl für das Zustandekommen des Kurses erforderlich.
Plätze nach Eingang der Anmeldung.**

