



Aktiv Jung bleiben – Fit bis ins hohe Alter

Unter diesem Motto bietet der Turnverein Koblenz-Wallersheim für Männer und Frauen im Rentenalter eine Möglichkeit im Verein Sport zu treiben.

Die Teilnehmer können sich gemeinsam sportlich betätigen, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. Mit gezielter Gymnastik und Spiel wird die Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Koordination gefördert.

Geeignet sind die Übungen für Einsteiger und Geübte.

Jeder wird gefordert, aber nicht überfordert.

Durch Bewegung kann jeder für sich etwas tun, um auch im Alter gesund und rüstig zu bleiben.

Der Körper erhält nur die Funktionen aufrecht, die regelmäßig eingesetzt und benutzt werden.

Sie benötigen lediglich bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

Jetzt liegt es an Ihnen. Machen Sie den ersten Schritt. Besuchen Sie unverbindlich die Übungsstunden.

Nach den Sommerferien geht es wieder los.

Donnerstags von 10.00 – 11.00 Uhr

in der Turnhalle im Bünenweg 18-20

Ansprechpartner

Margret Herbst Tel. 0261-84521