

Turnverein 1901 "Fortuna" Ober-Mörlen e.V.

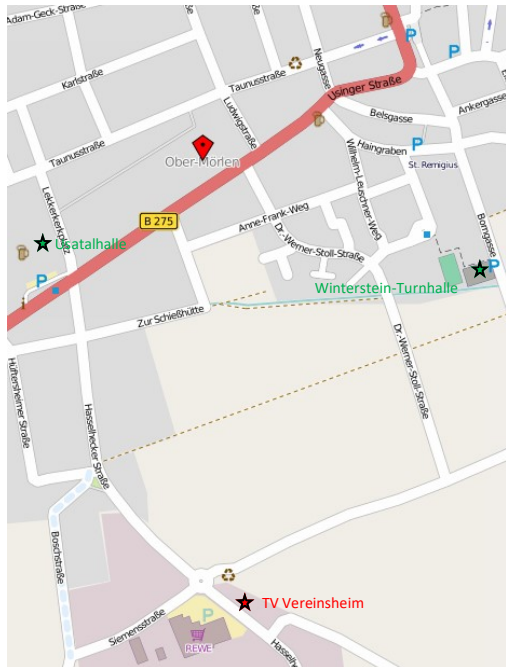
So finden Sie uns:

60+ Bewegungsangebot für Ältere

Geschäftsstelle

Hasselheckerstr. 20
61239 Ober-Mörlen
Fon 06002 93 80 22
Fax 06002 93 80 18
E-Mail geschaeftsstelle@tv-ober-moerlen.de
Web www.tv-ober-moerlen.de

Detaillierte Informationen zu den Trainingsangeboten sind auf der TV Homepage oder in der Geschäftsstelle zu finden.



Quelle: OpenStreetMap



Sportlich aktiv im
Turnverein 1901
"Fortuna"
Ober-Mörlen e.V.



*Dein Verein für Sport, Gesundheit
und Gemeinschaft*

Stand: Juni 2022

60 + Das Bewegungsangebot für Ältere

Für Ältere ist das gezielte Trainieren von motorischen Leistungen, die für die Alltagsbewegungen relevant sind, enorm wichtig.

Mit speziellen Übungen kann die Alltagsmobilität und damit auch die Lebensqualität erhalten werden. Unter dem Motto "rüstig statt rostig" werden Übungen gewählt um Sturzgefahr zu mindern und das psychische Wohlbefinden zu fördern.

Details zum Training

Übungsleiterin

Dr. Christina Müllich
Fon 0157 - 375 449 20
Mail muelichchristina@gmail.com

Trainingszeit

Montags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Wintersteinturnhalle

Zielgruppe

Frauen und Männer

Mitzubringen sind

Gymnastikmatte, Sportkleidung, Sportschuhe,
evtl. Handtuch und Trinkflasche

Kosten

Es handelt sich um ein fortlaufendes Angebot, für welches eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist; Beitrittserklärungen gibt die Übungsleiterin oder auch die Geschäftsstelle aus oder können von unserer Homepage herunter geladen werden.

Interessenten können dreimal kostenlos schnuppern!

Voranmeldung

erforderlich - bitte unmittelbar vor der Stunde die Übungsleiterin ansprechen.