

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

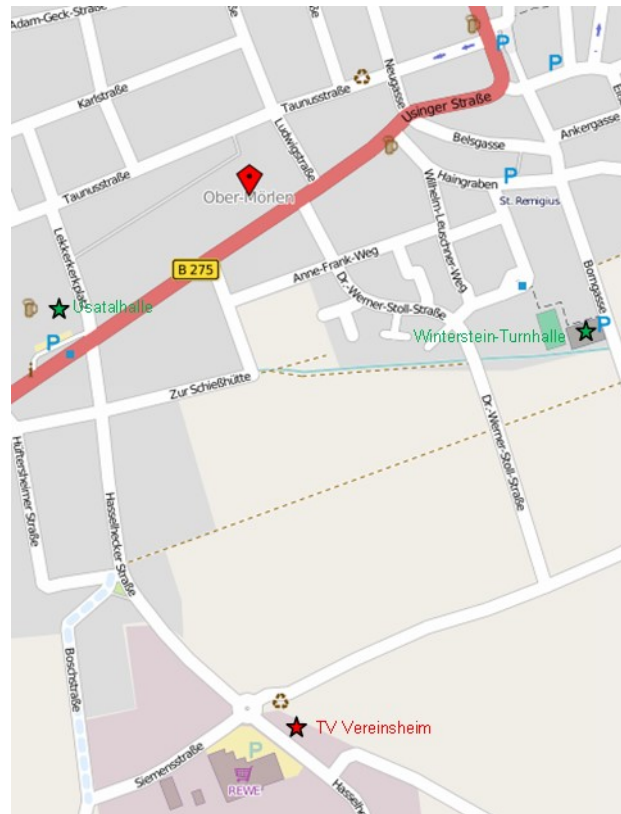
Geschäftsstelle

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.

Stand: Jan. 2018

So finden Sie uns:



Quelle: OpenStreetMap

Fitness- und Funktionsgymnastik



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



*Dein Verein für Sport, Gesundheit
und Gemeinschaft*

Fitness- und Funktionsgymnastik

In der Funktionsgymnastik wird das Muskel- und Gelenkverhalten verbessert, um die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates zu erhalten oder zu verbessern.

Mit verschiedenen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

Die Übungen werden bei unterschiedlicher Kreislaufbelastung mal mit und mal ohne Kleingeräte durchgeführt. Die Stunden werden mit Musik begleitet und am Ende findet eine kurze Entspannung statt.

Da die Übungen nicht leistungsorientiert sind, kann jeder mitmachen, der seinen körperlichen Zustand erhalten oder verbessern möchte.

Details zum Training

Übungsleiterin

Sibylla Fischbach, Physiotherapeutin
Fon 06002 93 94 15
Mail familie.fischbach@gmx.de

Trainingszeit

Montags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Wintersteinturnhalle

Zielgruppe

Frauen in einem durchschnittlichen Alter von ca. 50 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, so dass das Training auch für Sporteinsteiger geeignet ist.

Mitzubringen sind

Gymnastikmatte, Sportkleidung, Sportschuhe, evtl. Trinkflasche und Handtuch

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

Nicht erforderlich - bitte unmittelbar mit der Übungsleiterin in Verbindung setzen

Besonderheit

Das Angebot wird i.d.R. bei den Krankenkassen als bonusfähig anerkannt und ist mit dem Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit DTB“ ausgezeichnet.

