

Spaß durch Bewegung

- Sind sie über 60?
- Wollen Sie sich ohne Leistungsdruck mehr bewegen?
- Suchen Sie eine Gruppe Gleichaltriger, mit denen Sie sich fit halten können?



Postanschrift

Rendsburger TSV von 1859 e.V.
Frau Beate Böhm
Nobiskrüger Allee 42a
24768 Rendsburg

Telefon

04331-22750

E-Mail

info@rtsv.de

Öffnungszeiten

Montag
von 09.00 bis 12.00 Uhr

Donnerstag
von 15.30 bis 19.00 Uhr

Aktiv 60 plus



Einstieg jederzeit möglich

-Stand März. 2018-

Dann machen Sie mit.

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet eine Bewegungsgruppe für Aktiv 60 +

Was erwartet Sie

- Eine Bewegungsgruppe in Ihrer Nähe
- Sinnvoll aufgebaute Übungsstunden
- Gelegenheit nette, gleichaltrige Leute zu treffen

Was Sie erreichen können

- Verbessertes Gleichgewicht
- Fitness im Alter
- Einen geschmeidigen Gelenkapparat

Was ist Aktiv 60 plus?

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zum Erhalt und zur Verbesserung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht.

Verschiedene Zusatzgeräte wie Therabänder, Balance-Pads, Redondobälle etc. kommen zum Einsatz.

Zeiten

Montag, 9.30-10.30

Vereinsheim RTSV, Nobiskrüger Allee 42 a

Montag, 10.45-11.45

Treffpunkt ist am Vereinsheim vom RTSV, Nobiskrüger Allee 42a, Rendsburg. Von dort aus geht es ins Nobiskrüger Gehölz.

Anmeldung

Die Leitung der Aktiv 60 plus Gruppe hat:

Frau Hannelore Besser

Sie können sich anmelden beim:

Rendsburger TSV vom 1859 e.V.
Nobiskrüger Allee 42a
Frau Beate Böhm
24768 Rendsburg

Telefon: 04331-22750
E-Mail: info@rtsv.de
Homepage: www.rtsv.de