

## Spaß durch Bewegung

- Sind Sie über 55?
- Sie haben lange kein Sport mehr gemacht?
- 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

## Gymnastik ab 55 Jahren



FIT

GESUND

*... und echt gut drauf*

*Einstieg jederzeit möglich!*

- Stand November 2019 -

## **Dann machen Sie mit**

Der Rendsburger Sportverein (RTSV) bietet eine Sportgruppe ab 55 Jahren an.

## **Was erwartet Sie**

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

## **Was Sie erreichen können**

- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Stärkere Muskulatur
- Verbesserung der Ausdauer und Bewegungsfähigkeit

## **Was ist Gymnastik ab 55 Jahren?**

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm zur Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit. Außerdem wird durch gezielte Übungen die Muskelkräftigung gestärkt, ihre Körper dehnbarer gemacht, und gleichzeitig wird bei den Übungen ihr persönlicher Kreislauf trainiert.

## **Zeiten**

Dienstag, 16.00 – 17.00 Uhr  
Sporthalle der Obereider Schule,  
Pastor Schröder Straße  
24768 Rendsburg

## **Anmeldung**

Die Leitung der Gruppe  
Gymnastik ab 55 Jahren 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](mailto:info@rtsv.de)

Homepage: [www.rtsv.de](http://www.rtsv.de)