Gesundheitssport

Der Gesundheitssport spielt in unserem Verein eine wichtige Rolle.

Er gehört zur Abteilung Turnen und die Abteilung wird von unserem Abteilungsvorstand Oliver Hennig, Günter Grommisch und Ina Winkelmann (Bild links) mit viel Engagement geführt.

Zum Bereich Gesundheitssporte zählen wir:

- Gedächtnistraining
- Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer 60Plus
- Gymnastik- und Krafttrainigkurse

Nachfolgend versuchen wir Sie und Euch ein paar Einblicke in unsere Angebote zu geben

Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer 60Plus

Das Motto für Frauen und Männer lautet:

Lebenslanges bewegen als Altersvorsorge!

Der TSV Daverden bietet unter Leitung von Marika Randzio, am Mittwoch für Frauen von 9.00 - 10.00 Uhr und Ina Winkelmann, TEL. 04232/933561 für Männer am Mittwoch von 10.10 - 11.15 Uhr an.

Das Angebot beinhaltet: Mobil bleiben, Sturzprophylaxe, Muskeln stärken, Beweglichkeit erhalten, Gedächtnis trainieren und das Wichtigste der Stunde: GEMEINSAM SPAß HABEN!

Die Gymnastik ist empfohlen als qualifiziertes Angebot vom deutschen Turnerbund und in Verbindung mit der Bundesärztekammer.

Deshalb: Mutig sein für etwas Neues, einfach mal reinschauen und mitmachen.

Gesundheitsgymnastik für Frauen 60Plus immer Mittwoch von 9.00 - 10.00 Uhr.
Gesundheitsgymnastik für Männer 60Plus immer Mittwochs von 10.10 - 11.15 Uhr.
Beides findet in der Sporthalle in der Jahnstraße statt.

Übungsleiterin: Ina Winkelmann, Telefon 04232 / 933561
Lizenz des NTB als Übungsleiterin B in Prävention HuB/HKT
Gesundheitsförderung Ältere

-

-
-
- 
- 
-