



*Alt sein ist ein herrlich Ding,  
wenn man nicht verlernt hat,  
was anfangen heißt.*

*Martin Buber*

## **Alltagstraining**

### **Gymnastik im Stehen und Sitzen**

Training ohne Sportbekleidung und Fitnessgeräte? Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer ab etwa 70 Jahren, die bislang keinen Sport getrieben haben, nicht sportbegeistert sind, sich aber im Alltag gern mehr bewegen wollen, um aktiv ihre Gesundheit zu fördern.

Wir machen Gymnastik im Stehen und Sitzen, benutzen Kleingeräte und beziehen spielerisch Gehirnübungen mit ein.

Unsere kleine Gruppe freut sich auf weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Sportschuhe mitbringen.

**Termin:** mittwochs 10.15 - 11.15 Uhr

**Ort:** Turn-Gym-Raum über NP, Gartenstraße

**Ansprechpartner:** TSV-Geschäftsstelle, Tel.: 6311