



Neu beim TuS Barop! Neu beim TuS Barop! Neu beim TuS Barop!

Fit im Alter

Sitzgymnastik

Für alle ab 70, die Spaß und Freude an Bewegung haben!

Alle Übungen werden im Stand oder im Sitzen durchgeführt.

Erhaltung der Beweglichkeit, Balance und Sturzprophylaxe, Koordination und Übungen zur Aktivierung der Konzentration sind Inhalt dieses Kursangebotes.

Kurs über 10 Einheiten

Beginn: ab 22. September jeden Freitag von 9 -10 Uhr

in der Turnhalle des TuS Barop in der Menglinghauserstr.15

Kosten: 40 Euro; für Vereinsmitglieder 20 Euro

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin

Mana Esquisadeh Tel. 28860287

**Oder bei Simone Becker 02302/13521 oder per mail
becker@turnen.tusbarop.de**