

Sport für Übergewichtige



Neuer Kursus beim TSV Schönewörde

Der TSV Schönewörde bietet zu Beginn des neuen Jahres einen 10-wöchigen Kursus für übergewichtige Frauen und Männer an.

Beginn ist voraussichtlich am

Samstag, den 20. Januar 2024, um 11:30 Uhr

im Sport- und Gemeindezentrum in Schönewörde.

Die 60-minütigen Übungseinheiten werden von unserer Übungsleiterin Gudrun Jäger geleitet.

Das Trainingsprogramm in diesem erstmals angebotenen Kursus soll Personen ansprechen, die bisher kaum eine Möglichkeit hatten, sich sportlich zu betätigen. Es ist speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten übergewichtiger Frauen und Männer ausgerichtet.

Der Kursus legt den Schwerpunkt zunächst auf Dehnung, Beweglichkeit und Kraft. Gleichzeitig werden aber auch die Stabilität und das Gleichgewicht gefördert. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer trainiert entsprechend den eigenen Möglichkeiten.

Weitere Infos erteilt die Übungsleiterin Gudrun Jäger telefonisch unter 05835/1077 oder per Mail (tho.jaeger@freenet.de). Die erste Stunde ist unverbindlich und kostenfrei. Eine Anmeldung ist jedoch aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Alle aktuellen Infos immer im Internet unter www.tsv-schoenewoerde.de.