

# TSV Stockheim

## Präventionskurs „Fit und Gesund“

Gesundheitskurs für Frauen + Männer jeden Alters

Kraft und Kondition verbessern

Dehnfähiger und beweglicher werden

Gruppendynamik mit viel Spaß erleben

Nützliche Fitnessstipps - auch für zu Hause - erhalten

**Termin:** Freitag 16.09.2022 14:00 Uhr - 15:15 Uhr / 10 x 75 Minuten

**Ort:** Turnhalle Stockheim, Frankenwaldstr. 4

**Gebühr:** 89,- Euro

**Leitung:** Präventionsübungsleiterin Haltung + Bewegung Christel Beez

**Anmeldung:** [christel-beez@gmx.de](mailto:christel-beez@gmx.de) oder 0176/569 58 561

**Krankenkassen bezuschussen den Kurs bis zu 100 %**

Auch für Sport Beginner geeignet  
- keine Mitgliedschaft im TSV erforderlich -

