

## Neues Sportangebot beim TuS Grundschtötel: Fitness für Senioren

Written by Administrator

Wednesday, 22 August 2012 16:45 - Last Updated Wednesday, 22 August 2012 17:09

---

Am Montag, 3. September von 15:00 bis 16:00 Uhr startet der TuS Grundschtötel in der Turnhalle Steinkampstraße ein neues Angebot, dass sich an bewegungsfreudige Senioren und Seniorinnen jeden Alters richtet, die Spaß an Bewegung zu flotter Musik haben, die sich trotz kleiner Wehwehchen und Bewegungseinschränkungen unter Anleitung bewegen möchten.

Mit Simone Becker konnte für diese Übungseinheit eine langjährig qualifizierte Präventions-Trainerin gewonnen werden, die ab September auch für den TuS Grundschtötel tätig sein wird.

Simone Becker wird ein rückengerechtes Krafttraining zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit anbieten, verbunden mit Bewegungen zu flotter Musik, flotten Spielen, kleinen Tänzen und natürlich viel Spaß.

Simone Becker sagt: „Ihr sucht Bewegung, die Spaß macht? Ihr wollt schon immer etwas tun, traut euch aber nicht? Ihr wollt Spaß haben beim Sport und nette Leute treffen? Dann seid ihr in dieser neuen Gruppe genau richtig.“

**Anmeldungen und Informationen ☐ bei Simone Becker 02302/13521 oder bei der Turnabteilung des TuS Grundschtötel, 02335/61825**

Bei ausreichendem Interesse würde der TuS mit Simone Becker noch ein weiteres Angebot starten: Pilates für Anfänger, donnerstags 19:00 – 20:00 Uhr in der gleichen Sporthalle. Interessenten für diesen Kurs melden sich bei einer der o. a. Telefonnummern.