



**TSV NORDHAUSEN**

[www.tsv-nordhausen.de](http://www.tsv-nordhausen.de)

Aktiv-Gymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden

**NEUER KURS**

# MÄNNER SPEZIAL

## Rundum fit und gesund

Interessant für alle Männer ab Mitte/Ende Fünfzig, die in geselliger Runde mit ausgewogenen Übungen ihren Körper fit halten wollen. Ziel des Kurses ist, alle Körperteile zu stärken, die zum Erhalt der Ausdauer, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erforderlich sind – gezieltes Training für Kräftigung und Dehnung. Bei allen Übungen werden auch Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert und gestärkt – also ein Ganzkörpertraining für Junggebliebene!

### INFOS

**Kursbeginn:** Dienstag, 4. November 2014 (17:15 – 18:15 Uhr)

**Kursdauer:** 7 Einheiten á 1 Stunde

**Kursleiterin:** Sandra Eckstein

**Kosten:** 21,- € (Mitglieder), 42,- € Nichtmitglieder

**Infos und Anmeldung:** Renate Conte, Telefon 07135-3732  
oder E-Mail an [renate.conte@gmx.de](mailto:renate.conte@gmx.de)