

# Kursinfo- und Anmeldung

TV 1893 e.V. Nieder-Olm

Vereinsmanagement

info@tv-nieder-olm.de

## Fit und Gesund am Morgen

für Frauen und Männer / Senioren

Ganzheitliches, modernes Rückenfitnesstraining zur Musik. Zu Beginn werden Koordinations- und gelenkmobilisierende Übungen ausgeführt. Danach folgt ein sanftes Kraftausdauertraining, das auch bei Osteoporose und Arthrose in Knie- und Hüftgelenken sowie künstlichen Gelenken geeignet ist. Mit Elementen aus dem Faszientraining und einem ausführlichen Dehnen wird die Stunde beendet. Für jedes Alter geeignet, besonders für Senioren.

*Im Anschluss besteht die Möglichkeit sich beim Ballspiel noch weiter auszuworken.*

### Kursanmeldung: Fit und Gesund am Morgen

Name: .....

Vorname: .....

Strasse.: ..... Nr.: .....

PLZ: ..... Ort: .....

Telefon: .....

Email: .....

Geburtsdatum: .....

TV-Mitglied: Ja  Nein

**Hiermit erkenne ich mit meiner Anmeldung die verpflichtende Teilnahme an dem gewählten Kurs an.**

.....  
Datum, Unterschrift

Den ausgefüllten Bogen bitte an:  
TV Nieder-Olm, Claudia Schäffer, Weinbergstr. 16, 55268 Nieder-Olm  
oder per Mail an: info@tv-nieder-olm.de.



### Informationen:

Leitung:

**Fr. Ulla Dias-Possmann**

(Dipl. Sportlehrerin)

Beginn: Freitag, **13.04.2018**

Uhrzeit: 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Ort: Heinz-Kerz-Halle

Dauer: 10 Termine

Kosten:

20 EUR für TV-Mitglieder

80 EUR für Nichtmitglieder

Die Kursgebühr ist bis spätestens  
8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen

**TV Nieder-Olm**

BIC: MVBMD55

IBAN: DE82 5519 0000 0023 7030 10

Betreff:

Fit und Gesund am Morgen

und Name des/der Teilnehmers/in