

## Stabil durch den Alltag

Das Kursangebot ist für alle Menschen die spüren, dass sie etwas für sich tun müssten, um auch in einigen Jahren ihren Alltag noch selbständig bewältigen zu können.

Das Angebot spricht vor allem Senioren, Neu- oder Wiedereinsteiger an, aber auch Aktive, denen die derzeitigen Sportangebote vielleicht etwas zu anstrengend geworden sind.

Langfristiges Ziel des Kurses ist die Erhaltung der Selbständigkeit im Alltag durch Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit, der Beweglichkeit, Mobilität und Trittsicherheit.

**Herbstkurs  
2018**



**Herbstkurs  
2018**

### Info-Box:

Kurs:	10 Montage mit max. 15 Teilnehmern
Kursbeginn:	Montag 08.10.2018 von 10:30 – 11:30 Uhr <b>(vorherige Anmeldung erforderlich!)</b>
Wo:	Gymnastikraum (TVN-Turnhalle)
Kosten:	Nichtmitglieder 40,- € - Mitglieder frei
Infos + Anmeldung:	Hans Peter Titze (ÜL), Tel. 08341 18560
weitere Infos:	<a href="http://www.tvneugablonz.de">www.tvneugablonz.de</a>