



TV Langendreer 1882

www.tv-langendreer.de



...Fit ab 50...

für interessierte Frauen ab 50 Jahre

immer mittwochs von 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr

in der Sporthalle an der Stiftstraße in Bochum Langendreer

Übungsleiterin: Kerstin

Gemeinsam mit anderen Frauen trainieren und stärken wir -bei einem ganzkörperorientierten, gelenk- und wirbelsäulenschonenden Programm- die Kraft, unsere Kondition und die Beweglichkeit.

Das gelenkschonende und wirbelsäulenschonende Training wird mit anregenden Denksportaufgaben von einer erfahrenen DTB-Rückenschultrainerin geleitet. Sie ist zu dem auch vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ausgebildete Gedächtnistrainerin. Die Kombination aus Bewegung, Koordination und Denksport ist eine der erfolgreichsten Methoden Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen entgegenzuwirken.

Ansprechpartner:

Kerstin Hegel-Strieder

0234/284180