



Vereinsfarben: Gelb-Blau und Blau-Blau

Sportplatz – Dreifeldersporthalle – Vereinsgaststätte „Neue Mitte“ beim Sportplatz

Fitnessgymnastik für Frauen Fußball Handball Jedermann-Turnen Badminton
Karate Kinderturnen AH-Fußball Ski-Club Fitness-Freizeit-Gesundheit Basketball

Kursangebote des TSV Eriskirch

Fit mit dem Bewegungsmix 55+ **Fitness für Körper und Geist**

Regelmäßige Bewegung verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugt Krankheiten im Alter vor. Es ist nie zu spät damit anzufangen, auch wenn man lange nichts mehr oder noch nie sportlich aktiv war. Bei Sport, Spiel und Spaß sich fröhlich schinden und dabei auch noch Freunde finden, ist unser Motto. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm mit Koordinationstraining, Förderung der Beweglichkeit und der Gedächtnisleistung, Sturzprophylaxe und Qi Gong (älteste Gesundheitsgymnastik).

Kursleiterin Vera Baier

Qualifikation Übungsleiterin C „Sport mit Älteren“

Beginn Mittwoch , 14.09.2011, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr , 15 Stunden (Nr. 2012/15)

Folgekurs Mittwoch, 01.02.2012, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr, 15 Stunden (Nr. 2012/16)

Kosten TSV-Mitglieder 22,50 €, Nichtmitglieder 45 €