

# Fit und mobil im **Alter**

Der TUS Dahlheim bietet ab September einen 10-stündigen Kurs für ältere Teilnehmer an.

Dieser Kurs beinhaltet

- leichtes Bewegungstraining
- schonende Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisation des Bewegungsapparates
- Entspannung

## ab 15. September

immer Mittwochs

von 18-19 Uhr

Anmeldungen bitte an: Marita Hofmann | 06771.7162 oder Bernd Stumpf | 06771.2802