



TuS Tarmstedt e.V.



Gesundheits- und Präventionssport im TUS

Dem TUS Tarmstedt wurde für sein neues Angebot im **Gesundheits- und Präventionssport** das Qualitätssiegel „**Sport Pro Gesundheit**“ des Deutschen Olympischen Sportbundes und der Bundesärztekammer verliehen.

Der gesundheits- und präventionsorientierte Sport beinhaltet Konditionsgymnastik, Herz-Kreislauftraining, Körperkräftigung, Gleichgewichtsschulung, Aktives Dehnen, Koordination, Faszientraining, Rückenschule und Entspannung.

- Ort: Vereinsheim TUS Tarmstedt (Wendohweg)
- Zeit: ab dem 4. April 2017 wöchentlich Dienstags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr
- Teilnehmer: Frauen und Männer im Alter von 50 bis 69 Jahren - auch für diejenigen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben.
- Übungsleiter: Helmut Mojen, Wilstedt
Email: Helmut.Mojen@gmail.com
Telefon: 04283 – 5558
- Anmeldung: Ingrid Gieschen, Spartenleiterin TUS Tarmstedt
Email: I.Gieschen@gmx.de
Telefon: 04283 - 8053

Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist auf 15 Personen begrenzt!