



„Fit von Kopf bis Fuß“ gesund und munter ins neue Jahr Kurs des TGV Schotten



Kurs-Ort:

Sporthalle der Grundschule
Schotten
Vogelsberg-Straße 137

Kursdauer:

10 Termine je 1,5 Stunden +
Probetraining

dienstags 18:15-19:45 Uhr

Kosten:

75,-€ *
Für TGV-Mitglieder 30,-€

Kursleitung und Anmeldung:

Iris Doll

Übungsleiter-Lizenz B
allg. Gesundheitsvorsorge-
Gesundheitstraining für
Erwachsene und Ältere



Tel.: 06044 4489

Mobil: 0175 9954362

Mail: iris-doll@t-online.de

*Krankenkassenanerkannter G.U.T. -
Kurs. Bitte erfragen sie bei ihrer
Krankenkasse die Konditionen und
die Höhe der Rückerstattung!

ab Januar 2017

„Sport in der Prävention“
- gesundheitsorientiertes
und abwechslungsreiches
Sport-, Spiel- und
Bewegungsangebot.



17.01.2017 „Rücken-Fit“
Gleichgewicht/ Balance-Pads

24.01.2017 „Rücken-Fit“
Tiefenmuskulatur/ Brasils

31.01.2017 „Rücken-Fit“
Core-Training /
Gymnastikball

07.02.2017 „Rücken-Fit“
Sensomotorik/
Zirkeltraining

14.02.2017 „Rücken-Fit“
Sensomotorik/
Zirkeltraining

21.02.2017 „Kopf-Fitness“
Koordination/ Zirkel

28.02.2017
Fasching/ Drum- Sticks

07.03.2017
Funktionsgymnastik/
Fitnessband

14.03.2017 „Faszien“
Sliding-Disc und Faszien-
Rolle

21.03.2017 „Entspannung“
Redondo-Ball/ Matte und
Decke