

Einladung für interessierte Seniorinnen/Senioren



Samstag, 06.04.2024

TAG der älteren Generation

Beginn 13:45 Uhr TVH-Halle • Infos zum Seniorensport •
Aktionsnachmittag & Mitmachangebote •

Tagesprogramm:

13:45 Uhr Begrüßung und Kurzvortrag in der TVH Halle

14:00 – 14:45 Uhr Nordic Walking mit Diana

14:00 – 14:45 Uhr Gymnastik (Overball/Matte) mit Ruth

14:55 – 15:40 Uhr Gymnastik (Stehen/Handgeräte) mit Gabi

14:55 – 15:40 Uhr Yoga für Senioren mit Franz-Josef

15:50 – 16:35 Uhr Gymnastik (Stuhl) mit Conny

15:50 – 16:35 Uhr Trainiere dein Gehirn mit Diana

Ab 16:35 Uhr Abschluss/gemütliches Beisammensein

Die Angebote finden rund um die TVH Halle Hochstetten statt.
Keine Vorkenntnisse/keine Anmeldung erforderlich.

HEUTE BEWEGT. MORGEN MOBIL.
SENIORANGEBOTE IM TURN- UND SPORTVEREIN

www.tv-hochstetten.de



*Sich gemeinsam
bewegen, kennenlernen,
austauschen*

*Kostenlos und
unverbindliches Schnuppern
der Senioren-Sportangebote
des TVH*



Turnverein Hochstetten - Am Nebenbruch 5 - www.tv-hochstetten.de