

### **Einladung zum Schnupperrn**

Dienstag, 20. September 2011 von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
Turnhalle der ehem. Hauptschule Freckenhorst



**Mit Spiel und Spaß werden Körper und Geist trainiert. Das Ganzkörpertraining stärkt und erhält die Kraft und Beweglichkeit.**

**Die Bewegung ist eine gute Voraussetzung um körperliche Fitness zu erlangen. Durch funktionelle Gymnastik wird der Haltungs- und Bewegungsapparat positiv beeinflusst.**

**Kursbeginn:** 27. September 2011 und dann immer dienstags  
von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
Turnhalle der Hauptschule Freckenhorst

**Einheiten:** 10 Stunden

**Altersgruppe:** ab 65 Jahre

**Höchstteilnehmerzahl:** 30

**Mindestteilnehmerzahl:** 15

**Übungsleiterin:** Martina Stille (Tel. 02581-46318)

**Kursgebühr:** 35,- €

**Hinweis:** Bei entsprechender Resonanz wird dieser Sport im TUS Freckenhorst 07 e.V. als ständige Übungseinheit zum normalen TUS-Beitrag fortgeführt.