

Der erste Kurs des Alltags-Trainings-Programms
in Rotenburg beginnt am

**Freitag, 7. September 2018
um 17.30 Uhr
in der Schule am Grafel
Süderstraße 25
27356 Rotenburg**

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.
Der Kurs umfaßt 12 Einheiten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Anwesenheit an mindestens 10 der 12 Kurseinheiten ist erwünscht.

Wenn Sie

- über 60 Jahre alt sind
- bisher keinen oder lange keinen Sport getrieben haben
- den Wunsch haben, im Alltag belastbarer zu sein
- ihr Leben noch lange selbständig gestalten möchten

dann sind Sie bei uns richtig.

Bitte melden Sie sich an bei

Turn- und Sportverein Rotenburg von 1861 e.V.
Am Pferdemarkt 4
27356 Rotenburg

Kursleitung Uta Bruns
Telefon 04261 – 966 324
E-Mail uta-bruns@t-online.de

Zu wenig Bewegung im Alltag ?

Nicht wirklich fit genug für die alltäglichen Aufgaben ?

Aber:

keine Lust oder Möglichkeit, eine Sportart auszuüben ?



**Fitness und Bewegung funktionieren
auch in Ihrem Alltag !**

Es ist gar nicht so schwer - wir zeigen Ihnen, wie !

Das **Alltags-Trainings-Programm** wurde entwickelt, um ältere Menschen in Bewegung zu bringen.

Wir können den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit verstehen und dadurch ein Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einbauen.



Das Programm ist so angelegt, dass es ohne große Vorbereitung in Alltagskleidung und ohne den Einsatz von Fitness-Geräten funktioniert.

Angesprochen sind Frauen und Männer ab 60 Jahren, die ihren Alltag nachhaltig aktiver gestalten möchten.

Sie bekommen

mehr Sicherheit bei den Verrichtungen des täglichen Lebens
mehr Selbständigkeit auch in der Zukunft
mehr Freude an der eigenen Belastbarkeit
mehr Wohlbefinden.



Und vielleicht lernen Sie ja ganz nebenbei nette Menschen aus der Nachbarschaft kennen, mit denen Sie auch nach dem Kurs in Verbindung und in Bewegung bleiben.

Und das Beste: der Kurs ist kostenfrei !

Auf der Rückseite finden Sie alle wichtigen Angaben.