

Neues TGH-Angebot

Fit bis ins hohe Alter

Montags
10:00-11:00

Selbst-
ständig sein
—
Stürze
vermeiden

NEUER KURS!
Auch für
Nichtmitglieder

**Mobil
bleiben**



TG HANAU
Gymnastik & Fitness

www.tg-hanau.de

Fit bis ins hohe Alter!

„Fit bis ins hohe Alter“ ist ein Kurs, der dazu beiträgt, die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verbessern, Stürze zu verhindern und damit mehr Sicherheit fürs tägliche Leben zu schaffen.

Der Kurs richtet sich an Menschen ab etwa 65 bis 70 Jahren, die lange keinen Sport mehr getrieben haben oder noch nie sportlich aktiv waren. Ziel des Kurses ist es, die körperlichen Funktionen und damit auch die Lebensqualität zu erhalten und Pflegebedürftigkeit zeitlich zu verschieben oder zu verhindern.



**Montag 10:00-11:00 Uhr
im Studio 1 mit Jutta Kipper**

Kursgebühr: für Nichtmitglieder 72€ (12 Kursstunden)

Dieser Kurs ist mit dem „Pluspunkt Gesundheit - Präventionsgeprüft“ und mit dem Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ ausgezeichnet. Er wird von der Bundesärztekammer und den Krankenkassen empfohlen und unterstützt. Die Kursgebühren werden von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßigem Kursbesuch teilweise oder vollständig erstattet.



TGH Gymnastik & Fitness:

Ansprechpartnerin: Maria Müller

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Jahnstraße 3 · 63450 Hanau

Tel.: 0 61 81.131 22 · Fax: 0 61 81.181 459

E-Mail: GymFit@tg-hanau.de

www.tg-hanau.de

 /Turngemeinde 1837 Hanau a.V.

Telefon: 0 61 81.131 22 · www.tg-hanau.de

WIE FIT Sind Ihre Ohren?



HÖR ATELIER

Die Kunst zu verstehen

Nußallee 7 (Gloria Palais)
63450 Hanau

Tel. 06181-91 97 10

www.hoeratelier.de