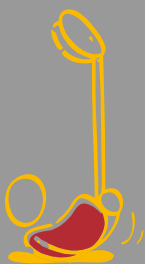
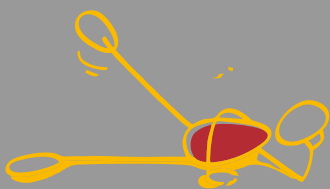




**Die neue S-Klasse**



**Aktivsportstunde**



**für Seniorinnen und Senioren**

**beim TV Roetgen**

**Alle reden vom “Älter werden“, wir  
turnen dagegen an.**

# Die neue S-Klasse

Bewegung und Sport – zwei Komponenten, die wir unseren älteren Mitgliedern nicht vorenthalten wollen. Mit der neuen „S-Klasse“ erhalten Sie sich Ihre Gesundheit und sichern sich dadurch Lebensqualität.

Wer?

- Alle Seniorinnen und Senioren, die etwas für ihre Gesundheit tu(r)n (en) möchten; wer noch kein TV-Mitglied ist, kann es schnell werden

Warum?

- Aufrechterhaltung bzw. Steigerung der allgemeinen Funktionalität, der Koordination und Beweglichkeit
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Mobilisation der Muskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung der Konzentrations- u. Merkfähigkeit
- Nette Leute kennen lernen und Spaß haben

Außerdem

- Tipps für den Alltag

Wann?

- Dienstags von 16.00 – 17.00 Uhr, TV-Sporthalle Rosentalstraße (Beginn 30. August)

Fragen:

Übungsleiterin Margit Marquardt (Tel. 02471 4235) beantwortet sie gerne.

mehr info: [www.tv-roetgen.de/fitness](http://www.tv-roetgen.de/fitness)