

Angebote Seniorensport		
	Stand: 05.06.23	
Wochentag	Raum & Zeit	
Montag	TVB-Halle, Sportraum 1 10:00 - 11:00 Uhr Seniorensport Männer Spaß, Kraft, Beweglichkeit und mehr Trainerteam	
Montag	TVB-Halle, Sportraum 1 14:00 - 15:00 Uhr Seniorensport Sie und Er Beweglichkeit, Kraft, Sturzprophylaxe und mehr Magda Sieg	
Dienstag	TVB-Halle, Sportraum 2 09:35 - 10:25 Uhr Rücken Fit für Ältere Bewegung im Alter / Wirbelsäulengymnastik Kristin von Reisner	
Dienstag	TVB-Halle, Sportraum 3 10:30 - 11:30 Uhr Namaste´ - Yoga mit Kristin Yoga Ü 55 Zusatzkosten: 10er Karte für TVB-Mitglieder 70,- € Nichtmitglieder 120,00€ 20er Karte für Mitglieder 120,00€ Nichtmitglieder 200,00€	
Dienstag	Outdoor, Treffpunkt an der Reithalle 14:30 - 15:30 Uhr Walkingtreff In Bewegung bleiben und Sauerstoff tanken Annelie Groß	
Mittwoch	TVB-Halle, Sportraum 1 09:45 - 10:30 Uhr Rehasport Orthopädie - Übungen im Sitzen Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung Anmeldung: tasso.karampatzakis@tv-babenhausen.de oder mittwochs 10:30 Uhr - 12:00 Uhr in der TVB Geschäftsstelle, Tel. 06073/3649 Thea Scharwinski	
Mittwoch	TVB-Halle, Sportraum 1 10:45 - 11:45 Uhr Senioren-Sitzgymnastik Übungen im Sitzen, auf und mit dem Hocker Helga Richter	

	Mittwoch	<p>TVB-Halle, Sportraum 2 19:45 - 20:45 Uhr</p> <p>Männer Fitness 50 Plus Spaß, Kraft, Beweglichkeit und mehr für Männer 55 Jahre und älter</p> <p>Trainerteam</p>
	Donnerstag	<p>TVB-Halle, Sportraum 1 09:00 - 10:00 Uhr</p> <p>Frauen Fitness 65 Plus Ein angepasstes Fitness-Training für Frauen ab 65, die fit und mobil bleiben wollen - Beweglichkeit und Koordination, Kräftigung der Muskulatur, Entspannung und Spaß stehen im Mittelpunkt</p> <p>Kornelia Kerber-Hock</p>
	Freitag	<p>TVB-Halle, Sportraum 1 14:00 - 15:00 Uhr</p> <p>Bewegung mit und ohne Rollator Für Frauen und Männer mit und ohne Rollator, Spaß an der Bewegung, Freude am Leben. Tanzen mit dem Rollator ist ein von Mediziner/innen und Krankenkassen empfohlenes Training zur Verbesserung der körperlichen, seelischen und geistigen Fitness.</p> <p>Dieses Angebot findet alle 14 Tage statt, bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle oder an die Trainerin Jutta Koser</p> <p>Tel. Frau Koser 06106-9100 Tel. TVB-Geschäftsstelle 06073-3649</p>
	Freitag	<p>TVB-Halle, Clubraum 15:00 - 17:00 Uhr</p> <p>Kaffee, Kuchen und spielend den Kopf fit halten Spiele - Nachmittag mit Gedächtnistraining</p> <p>Bitte bei Alice Sauer anmelden, Tel. 06073/63181 oder per mail: alicesauer52@yahoo.de Das Angebot findet im 14 tägigen Rhythmus statt -----</p>