



TSE FitPlus Speziell für Senioren - Aktiv und fit durch den Sommer

Sportlich leichte, schonende Bewegung mit Spaß und Geselligkeit für alle, die ihre geistige und körperliche Gesundheit stärken wollen. Auch für Nichtmitglieder!

Auf unserer Anlage in Liblar machen wir Sie an frischer Luft und mit an Ihre individuelle körperliche Verfassung angepassten Bewegungsübungen fit für ein langes Leben bei guter Gesundheit. Eventuelle Corona-Beschränkungen geben wir rechtzeitig bekannt.

Regelmäßige Bewegung im Alter

- stärkt nachhaltig Muskulatur, Knochen, Herz und Gefäße
- erhält Beweglichkeit und Ausdauer

Gute körperliche Verfassung

- beugt Verletzungen, Sturzrisiken und Überlastung vor

Verbesserte Beweglichkeit

- fördert Funktionalität, Körperbeherrschung und Gleichgewichtssinn
- vermindert das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen
- unterstützt einen geregelten Zuckerstoffwechsel

Das alles kommt Ihnen im Alltag zugute und Sie werden sehen, dass Ihnen künftig vieles leichter fällt, was Ihnen bisher vielleicht Mühe bereitet hat. Sie werden mehr Energie haben und spürbar besser schlafen. Und wer Spaß hat, kann dann bei uns auch einmal zum Tennisschläger greifen. Zum Reinschnuppern ist man nie zu alt.



Unser **Seniorentrainer Parvis Nadershahi** ist Diplom-Sportlehrer, Tennistrainer und lizenzierter Übungsleiter Rehabilitation

- Innere Medizin
- Orthopädie
- und Sport in Herzgruppen

Er ist darauf spezialisiert, auch bei körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen individuell schonend zu aktivieren.

Wann:

Ab 28.04. bis 22.09.2021 (32 Zeitstunden), jeden Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr¹⁾

Wo:

TSE Sportanlage, Liblar, An der Schwarzau 7 (hinter der Tennishalle)

Abo-Preis:

Für die gesamte Sommersaison 99,00 Euro²⁾; Anmeldeschluss ist der 21. April 2021

Anmeldung:

Telefon 0176/ 6683 9296 oder Email an geschaeftsstelle@tennis-sport-erftstadt.de

1) in den Schulferien und an Feiertagen findet kein Training statt

2) bei Zustandekommen von mindestens einer 6er-Gruppe

...eben anders!



Tennis-Sport Erftstadt e.V.
seit 1979