



TVL-Aktivtag „Gesund ab 50“ am 28.09.2019

TVL-Vereinsheim (1.OG/Beeke-Sellmer-Haus)

14:00-15:00 Vortrag „Gesunde Ernährung“

Petra Paulikat (Diät-Assistentin)

15:15 – 16:15 „Drums Alive“ (Trommeln auf Gymnastikbällen nach

rhythmischer Musik)

Trainerin: Petra Paulikat

Bitte tragen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe;
das Sportmaterial wird von uns gestellt

16:30- 17:30 „Yoga“

Trainerin: Petra Philippou

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Wohlfühlsocken mit

TVL-Gymnastikraum (Erdgeschoss/Beeke-Sellmer-Haus)

14:00-15:00 „Fifty-Fit“ (Ganzkörper-Workout) Trainerin: Manuela Sander

Bitte tragen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe

15:15-16:15 „Wohlfühlgymnastik“(leichte Gymnastik zum Mitmachen)

Trainerin: Hanne Wolff

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Hallenschuhe

16:30- 17:30 „Pilates“ (Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur)

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Wohlfühlsocken mit

Trainerin: Johanna Süß

Außengelände:

14:00 – 15:00 „Nordic Walking“ (eine Runde durch Laboe)

Trainerin: Elke Fleischfresser

Gerne stellen wir Ihnen unsere Walking-Stöcke zur Verfügung

Der TV Laboe hat sich zum Ziel gesetzt, mehr Menschen der Gruppe „ü 50“ für Sport, Bewegung und Vereinszugehörigkeit zu begeistern.

Probieren Sie gerne unsere Angebote aus, testen Sie Ihre sportlichen Fähigkeiten und haben Sie einfach Spaß am gemeinsamen Sport. Die Kurse sind für Anfänger, wie für Fortgeschrittene geeignet.

Informationen für die Teilnehmer/innen:

- **Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Beginn der Sportstunde**
- **Bitte tragen Sie die empfohlene Kleidung und bringen Sie ein Handtuch mit**
- **Getränke (Wasser, Apfelschorle) werden gestellt**
- **Alle Schnupperkurse werden unter fachkundiger Leitung durchgeführt**
- **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**
- **Eine Vereinsmitgliedschaft ist an diesem Tag nicht erforderlich**
- **Die Teilnahme ist kostenlos**

Anmeldung unter:

info@tv-laboe.de Stichwort „TVL-Aktivtag“ oder unter 04343/6503