



Seniorenangebote im TSV

Angebot	Termine	Wo	Details	
Fit für 100 „Sitzgruppe“	Mo., 10.00-11.00	TSV Vital (Spiegelsaal)	Bewegungsübungen, Bewegungslieder Tänze im Sitzen, Fingerübungen Bewegungsspiele, Denken und bewegen steigert Lebensqualität	mit Fahrdienst
Seniorenfrühstück	Do., 9.00-11.00 (4.Do)	TSV Treff	immer am letzten Donnerstag im Monat	mit Fahrdienst
Linedance für Senioren	Mo., 15.00-16.30	TSV Vital (Spiegelsaal)	Tanzen fördert Bewegungssicherheit Tanzen trainiert das Gedächtnis Tanzen ermöglicht soziale Begegnungen und psychosoziale Stärkung	2 x jährl. als Kurs (Frühjahr / Herbst)



Angebot	Termine	Wo	Details	
Alte Knaben ab 60	Do., 8.30-9.30	neue Halle Sportzentrum		
Präv. Osteoporose	Mo., 9.00-10.00	TSV Vital (Spiegelsaal)	körperliche Bewegung verhindert Knochenbrüche und erhält die Mobilität	
Fitgymnastik ab 50	Mi., 18.00-19.00	Halle Grundschule	allgemeine Gymnastik	
Wassergymnastik	Auf Anfrage	Bad Melle	allgemeine gelenkschonende Gymnastik	
Fitgymnastik 70+	Mi., 17.00-18.00	Halle Grundschule	allgemeine seniorengerechte Gymnastik	
Wandern	Nach Wanderplan			
Radgruppe	Nach Radfahrplan			
TSV Fit	Montag - Freitag 9.00 - 12.00 Uhr Samstag 10.00- 12.00 Uhr		Training/Nutzung der Geräte nur vormittags nur 14,99€ Seniorengerechte Trainingsplanerstellung möglich	

Ansprechpartner ist bei allen unseren Seniorenangeboten unsere Geschäftsstelle.
Dort erhalten Sie auch mehr Infos zu den einzelnen Angeboten.