

Mach Dich Fit !

Gesund durchs Leben Fitness und Ernährung

Ein Kursangebot des TuS Godelheim
- für Jedermann -
unterstützt vom Kreissportbund

Gesunde Ernährung für unsere Jüngsten

25. Oktober 19.30 Uhr
im Kindergarten

Bettina Winkelheide Für Kinder im Vorschulalter
in Zusammenarbeit mit dem Kindergarten Godelheim

Rückenschule gemeinsames Angebot vom Tennisverein Godelheim und dem TuS Godelheim

10 Praktische Einheiten
unter fachlicher Leitung

ab 6. Oktober 2010 18.00 Uhr
Sporthalle Godelheim



Theoretischer Part Herr Dr. Hartmut Heinze
Leiter Fachbereich Orthopädie Asklepios Weserbergland-Klinik
20. Oktober 19.30 Uhr Saal Driehorst

Gymnastik I

Renate Müller-Spellerberg
8 Einheiten

Dehnübungen für Jedermann und ‚Jederfrau‘
Beweglichkeit wiedererlangen - erhalten - verbessern

ab 27. Oktober 19.00 Uhr
Turnhalle Godelheim

Gymnastik II

8 Einheiten sportlich ambitioniert

Dehnübungen für Jedermann und ‚Jederfrau‘
Beweglichkeit erhalten und verbessern

ab 28. Oktober 18.00 Uhr
Turnhalle Godelheim



Joggingkurse

Anfänger 8 Einheiten ab 7.10. Do 17.30 Uhr

Fortgeschrittene 8 Einheiten ab 8.10. Fr. 17.30 Uhr

1. Treffen Turnhalle Godelheim

Informationen zu dem Angebot
am 1. Oktober um 18.30 Uhr in der Turnhalle

oder bei Klaus Maaser Tel.: 05271 694455