



Fit im Alter - Ulrike Schiller lädt ein

Ulrike Schiller, langjährige Übungsleiterin beim TuS "Jahn" 1874 e.V. Werdohl, bietet nach einer Pause ab dem 24.04.2023 **montags** wieder einen Kurs **Fit im Alter** an. In der Zeit von **17:30 bis 18:30 Uhr** können **Seniorinnen 60 plus** ein regelmäßiges Training zur Gleichgewichtsschulung, Sturzprävention, Koordination und gelenkschonenden Gymnastik wahrnehmen. Der Kurs läuft über 10 Wochen. Die Kursleitung hat Ulrike Schiller, die auch gerne Nachfragen unter der Telefonnummer 02392 70999 beantwortet und Anmeldungen entgegen nimmt.

Der TuS "Jahn" erweitert mit dem Kurs sein Angebot im Bereich der Gesundheitsprävention, einem zunehmend an Bedeutung gewinnenden Bereich im Breitensport. Wir hoffen auf zahlreiche Anmeldungen.