

Verein für Rasensport Todendorf von 1931 e. V.

Fußball • Fit in der Schule • Gymnastik • Fitness • Power-Aerobic • Tennis • Boule • Yoga



Angebote unseres Sportvereins nicht allen bekannt :

Rückenfit Dienstag 19 – 20 Uhr

Hier lernen sie, wie sie:

1. einen **schmerzfreien Rücken** bekommen.
2. sich wieder **wohl in ihrer Haut fühlen** können.
3. ihr **Leben wieder voll und ganz genießen** können.
4. wieder **selbstbewusster** wirken,
5. ein **Leben voller Energie** führen können.

Aktiv 70 Plus Mittwoch 9 – 10 Uhr

Das Programm ist vielseitig und gesundheitsorientiert. Es zielt ab auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein weiterer Schwerpunkt ist die **Sturzprävention**. Dies gibt Ihnen Sicherheit im Alltag und erhält Ihre **Selbständigkeit**.



Bewegung, das ist wissenschaftlich erwiesen, beugt der Demenz vor !

Einfach dazukommen und „schnuppern“