

# TUS Horsten

## Sportgruppe AK 50

### Präventionssport für Senioren

**Sie suchen** eine Möglichkeit für sportliche Betätigung

- weil Sie schon lange daran gedacht haben, mit dem Sport anzufangen?
- weil Freunde oder Bekannte Ihnen geraten haben, doch mal Sport zu machen?
- weil Ihr Hausarzt regelmäßigen Sport empfohlen hat?
- weil Sie nach einer REHA mit den erlernten Übungen weitermachen wollen?

Die AK 50 des TUS Horsten macht Präventionssport für Teilnehmer im Alter ab 50 Jahren

Wir machen Training, Übungen und Bewegungsspiele zur

Erhaltung und Verbesserung von

**Koordination**

**Ausdauer**

**Beweglichkeit und Kraft**

Unsere Übungsstunden finden in der Turnhalle Horsten statt

**jeden Dienstag von 19:00 – 20:30 Uhr**

Bei Interesse können Sie gerne mal reinschauen, ob es etwas für Sie ist.

Oder Sie sprechen mich vorher einfach mal an.

**Franz Kreuzburg**

- Übungsleiter A50 TUS Horsten -

Am Sonnenstein 12

26446 Horsten

04453 / 93 80 80