

SENIORENTAG

Mittwoch 16. Oktober 2024
im TV Heim auf dem Häldele

**Bleiben Sie auch im Alter
fit und beweglich**

- 9.00 Uhr** **Beginn Gruppe 1**
- 9.15 Uhr** **Rückenschule (Manuela Schwarz)**
- 9.45 Uhr** **Übungen mit dem Rollator (Nicole Mouhlen)**

Möglichkeit der Stärkung durch Frühstück Snacks und Gespräche

- 10.15 Uhr** **Beginn Gruppe 2**
- 10.30 Uhr** **Rückenschule (Manuela Schwarz)**
- 11.00 Uhr** **Übungen mit dem Rollator (Nicole Mouhlen)**

Die Übungsdauer beträgt je 30 Minuten

**Bitte melden Sie sich bis
zum 14. Oktober 2024
im TV Servicebüro an**



**TURNVEREIN
NENDINGEN**

Servicebüro TV Nendingen
Am Sträßle 7 · 78532 Tuttlingen
Tel. 07461-9107501
www.tvnendingen.de