

# Neue Angebote beim Turnerbund 1879 Pforzheim e. V.

Der TB Pforzheim macht  
ab September neue Angebote:

- Ab Montag, 4. September startet eine Gruppe mit **SENIOREN-SPORT** – Bewegung mit Spaß um 9.30 Uhr. Einfache Bewegungen im Sitzen oder Stehen (keine Bodenübungen)!
- Ab Montag, 11. September um 10.30 Uhr kann beim **MENTALEN AKTIVIERUNGS TRAINING** die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit trainiert und verbessert werden.
- Weiter wird Dienstag, 16–17 Uhr **PILATES**, und Freitag von 16–17.15 Uhr **YOGA** angeboten.

Weitere Zeiten sind nach Absprache möglich.

Alle weiteren Fragen, Kosten etc. werden bei der Geschäftsstelle, Tel.: 07082/941930 beantwortet (bitte auch auf AB sprechen, Rückruf erfolgt, sobald das Telefon wieder besetzt ist) oder im Internet unter: [tb-pforzheim.com](http://tb-pforzheim.com).

Die Angebote werden von qualifizierten Übungsleiterinnen geleitet und finden im TB Vereinsheim an der Kaulbachstraße 32, unterhalb der Konrad-Adenauer-Sporthalle statt. Während den Schulzeiten kann direkt davor geparkt werden.



## Turnerbund 1879 Pforzheim e.V.



© WavebreakmediaMicro – Fotolia.com



# Senioren-Kurs ab September

(zunächst zum Schnuppern)

## SENIOREN – SPORT

**Bewegung hält Körper und Geist fit und macht in netter Gesellschaft viel Spaß.**

Ein Sportangebot für alle die in netter Runde etwas für sich tun wollen. Wir trainieren die Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, Gedächtnisübungen, Finger- & Fußgymnastik, Schwindeltraining, Sturzprophylaxe, Entspannung und kleine Geschichten runden das Angebot ab.

In dieser Gruppe werden KEINE Übungen auf dem Boden gemacht. Schwerpunktmäßig wird im Sitzen trainiert, deshalb ist eine Teilnahme auch im höheren Alter möglich. Bequeme Kleidung und Schuhe sind ausreichend.

Start am **Montag den 4. September um 9.30 Uhr** im Vereinsheim des TB 1879 Pforzheim Kaulbachstr. 32 – unter der Sporthalle der Konrad-Adenauer-Schule.

Kosten: Schnupperkurs im September pro Stunde 5€!  
Anmeldung/Infos ab sofort per Mail an:  
geschaefsstelle@tb-pforzheim.com oder  
07231-6039650

Das Sportangebot wird von einer qualifizierten Übungsleiterin angeleitet.

## TOPFIT BIS INS HÖCHSTE ALTER

**ein Kurs für Senioren zur Verbesserung | Erhaltung der geistigen und körperlichen Fitness.**

Mentales Aktivierungs-Training (Kopfgymnastik) ist eine Methode die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit direkt zu aktivieren und messbar zu steigern. Das MAT macht sich durch verbesserte Konzentration, gesteigerte Stressresistenz und mehr geistige Flexibilität bemerkbar.

Mitmachen kann jeder der Lust und Zeit hat ab 70+. Auch für wesentlich Ältere ist der Kurs zu empfehlen. Pro Stunde werden 2 Übungsblätter bearbeitet, im Wechsel mit verschiedenen Bewegungseinheiten, Geschichten, Gedächtnis und Atemübungen. Auch der Spaß kommt nicht zu kurz.

**Lassen Sie sich überraschen.  
Neuer Kurs ab 11. September 2017**

10 Einheiten à 60 Minuten, immer montags 10.30–11.30 Uhr, im Vereinsheim des TB 1879 Pforzheim bei der Konrad Adenauer-Schule, Kaulbachstr. 32, unter der Konrad-Adenauer-Sporthalle!

Kosten: Im Schnuppermonat September: 5 €/Stunde!  
Das Angebot wird von einer qualifizierten Übungsleiterin angeleitet. Anmeldung/Infos ab sofort per Mail an: geschaefsstelle@tb-pforzheim.com oder 07231-6039650

**BESSER KONZENTRIEREN? | WENIGER VERGESSEN?  
SCHNELLER DENKEN?**