

INFO

An alle Männer im Dürrbachtal mit Dürrbachau

Würzburg, Januar 2011

Senioren sport im Turnverein 1862 Unterdürrbach -Zielgruppe im „Alter von 60 bis 80 Jahre“-

Werte Männer im Dürrbachtal,

Sie sind zwischen 60 und 80 Jahre alt, dann fühlen Sie sich angesprochen. Sie sind seit ihrem Ruhestand vielleicht nicht mehr so ausgelastet, nicht mehr so beweglich und haben zuviele Kilos auf den Rippen ? Dann wird es höchste Zeit für ihren Körper und für ihr Fitness etwas zu tun ! In unserer Seniorengruppe „Männer 2“ im Turnverein 1862 Unterdürrbach ist in der Mehrzweckhalle jeden Mittwoch von 15.00 bis 17.00 Uhr Sport für Jedermann.

Die Übungs- und Gymnastikeinheiten sind natürlich dem Gesundheitszustand entsprechend angepasst und werden von unserem erfahrenen Übungsleiter Herrn Fred Fella bravourös geleitet.

Abwechslungsreiche körperschonende Übungen sind Programm !!!

Für Ballsporthungrige werden die letzten 50-60 Minuten dem Faustball gewidmet. Hier geht es lustig aber mit dem notwendigen Eifer und Kampfgeist - jedoch ohne große Verletzungsgefahr – zur Sache, „Schweißperlen“ inbegriffen.

Nach dem Duschen ist in der Vereinsgaststätte „DA NANDA“ ein Bierchen oder ein Glas Wein angesagt wo auch hin und wieder aktuelle Geburtstage entsprechend gewürdigt und honoriert werden.

Wenn Sie sich zu diesem „Alterskreis“ der Männer zählen, dann schauen Sie doch einfach so ganz unverbindlich mittwochs mal vorbei und bringen gleich ihren Freund oder Bekannten mit. Sportkleidung nicht vergessen !

Wir freuen uns auf euren Besuch.!!!

Mit sportlichen Grüßen

bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
Walter Hemmerich Tel. 96174