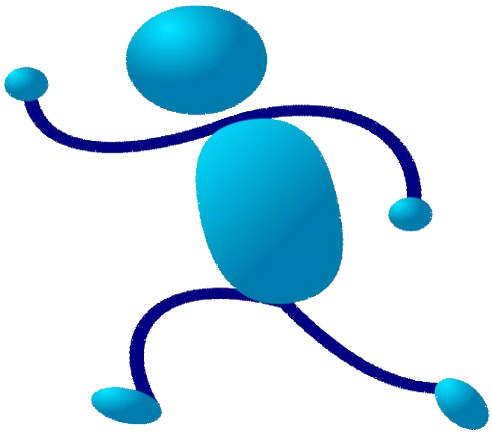
TURNVEREIN 1895 e.V. Ockenheim



FIT & GESUND
durch Bewegen statt Schonen

FIT & GESUND ist ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden Stärkung der Fitness mit dem Schwerpunkt „Ganzkörperkräftigung“.

Trainiert werden die Fitnessfaktoren Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit/Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit.

Das Programm entspricht den Qualitätsanforderungen der ZPP, auf Antrag kann die Teilnehmergebühr durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursbeginn: Montag, den 30.11.2026
von 09.00 – 10.15 Uhr
Ort: Turnhalle Ockenheim
Kursdauer: 10 Einheiten
Kursgebühr: 20,00€ aktive Mitglieder,
35,00€ passive Mitglieder
60,00€ NICHT-Mitglieder
Kursleitung: Mechthild Schieferdecker
(DOSB-Übungsleiterin B Sport in der Prävention)

Anmeldeformular downloaden auf unserer Homepage: **www.turnverein-ockenheim.de/kurse** und per email an kurse@turnverein-ockenheim.de bis **25.11.2026** schicken, telefonische Infos unter 06725/308789 oder 0157/51330856