

DER BEREICH SENIORENSPORT STELLT SICH VOR

Man ist so alt wie man sich fühlt

Seniorensport fördert die Gesundheit und verursacht als psychologische Nebeneffekte auch ein besseres persönliches Wohlbefinden, ein steigendes Selbstwertgefühl und trainiert überdies die Willensstärke.

Auch eine soziale Komponente durch den Kontakt zu Gleichgesinnten kommt zum Tragen. Eine Kombination aus körperlicher und geistiger Aktivität, wie zum Beispiel Tanzen mit wechselnden Schrittfolgen, hat Forschern zufolge mehr positive Auswirkungen auf das Gehirn und das Gleichgewicht als gleichförmige Sportarten wie Walking, Schwimmen und Fahrradfahren auf dem Heimtrainer.






KURSBESCHREIBUNG

Lerne mehr über unsere Kurse der Abteilung Seniorensport

+ ATP - Das AlltagTrainingsProgramm
+ Stuhlgymnastik
+ Senioren - Partnerriege

DEINE ANSPRECHPARTNER

Du hast Fragen zur Mitgliedschaft, unseren Angeboten oder Trainingszeiten?
Dann melde dich gerne jederzeit bei uns.

 Conny Adick Sprecherin Seniorensport Übungsleiterin	 Karin Schroller Übungsleiterin	 Eduard Strych Sportlehrer
---	---	---

TRAININGSZEITEN

Angebote

Wochentag	Zeit	Angebot	Ort	
Montag	17.00 – 18.00	Sport für Einsteiger	Neue Halle	▼
Dienstag	09.30 – 10.30	Stuhlgymnastik 1	TVB Treff	1 ▼
Dienstag	17.00 – 18.30	Senioren Partnerriege	Neue Halle	▼
Mittwoch	09.30 – 10.30	Stuhlgymnastik 2	TVB Treff	1 ▼
Mittwoch	17.00 – 18.00	ATP	Neue Halle	▼
Freitag	09.00 – 10.00	Stuhlgymnastik 3	TVB Treff	1 ▼

1

Wir nutzen Cookies und andere Technologien.

Diese Website nutzt Cookies und vergleichbare Funktionen zur Verarbeitung von Endgeräteeinformationen und personenbezogenen Daten. Die Verarbeitung dient der Einbindung von Inhalten, externen Diensten und Elementen Dritter, der statistischen Analyse/Messung, der personalisierten Werbung sowie der Einbindung sozialer Medien. Je nach Funktion werden dabei Daten an Dritte weitergegeben und an Dritte in Ländern, in denen kein angemessenes Datenschutzniveau vorliegt und von diesen verarbeitet wird, z. B. die USA. Ihre Einwilligung ist stets freiwillig, für die Nutzung unserer Website nicht erforderlich und kann jederzeit auf unserer Seite abgelehnt oder widerrufen werden.

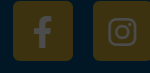
- ☒ Technisch notwendig (2) ⓘ
- ☒ Social Media (1) ⓘ
- ☒ Sonstiges (2) ⓘ

[Impressum](#) | [Datenschutzhinweis](#) | [Einstellungen](#) Powered by NETZCOCKTAIL

Geschäftsstelle

Turnverein Bruckhausen e.V.
Waldweg 63
46569 Hünxe-Bruckhausen
02064 - 35 360
info@tvbruckhausen.de

Follow us



Sportangebote finden

- > Unser Sportangebot
- > Sportsuche
- > Ausfälle und Vertretungen
- > Deutsches Sportabzeichen

Mitglieder-Service

- > Alles zur Mitgliedschaft
- > Downloads
- > Termine
- > Fragen & Antworten