

Turn- und Sportverein Borgfeld von 1948 e.V.



Bewegung und Sport im Alter

**„ Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine
vor der Einsamkeit.“**

Joachim Ringelnatz

Der Turn- und Sportverein Borgfeld ist nicht nur für die jungen Menschen da, sondern auch für Seniorinnen und Senioren!

Unser Motto seit vielen Jahren:

Ein rollender Stein setzt kein Moos an

oder

Wer rastet der rostet

oder

Bewegung ist die beste Medizin

und ganz wichtig:

Lachen ist gesund!

Das kommt in keiner Stunde zu kurz.

Aula der Schule Borgfeld, Katrepeler Landstr. 1

Dienstag

Gymnastik, Seniorinnen

Wenn die Füße nicht mehr flitzen, tanzen wir vergnügt im Sitzen

15.30-16.30 Uhr Ingrid

Ausgebildete, erfahrene Übungsleiterinnen freuen sich auf Sie!

Gymnastikhalle auf der Jacobswiese, Hamfhofsweg 55

Montag

Gymnastik, Frauen 65 plus G2 15.00 – 16.00 Uhr
Maria

Beckenbodentraining, Frauen
ohne Vorkenntnisse G2 16.00 – 17.00 Uhr
Maria

Dienstag

Männer , Gymnastik/Spiel G1 11.00 -12.30 Uhr

Maria

Freitag

Senioren-Gymnastik
Bewegungsmix für Sie und Ihn G2 16.30 – 17.30 Uhr
Magdalena

Gern können Sie mit einer REHA-Verordnung ohne Mitgliedschaft, am Dienstag Rücken/Beckenboden oder am Donnerstag ganzheitliches Körpertraining oder Osteoporose/Rücken an unseren REHA-Kursen teilnehmen. Bitte vorher in der Geschäftsstelle melden.

*Gern können Sie zum “ Schnuppern “
kommen.*

*Geschäftsstelle:
Hamfhofsweg 55
28357 Bremen
Telefon: 27 36 20*

*Montag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 17.00 – 19.00 Uhr*

*Sie finden uns im Internet unter:
www.tsu-borgfeld.de*

*Das Sparangebot für 80 plus, nur die Hälfte
des monatlichen Beitrages!*