

# **Turn- und Sportverein Borgfeld von 1948 e.V.**

## **Angebote**

### **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 und jung gebliebenen 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.*

*Ausgebildete, erfahrene Übungsleiterinnen  
sich auf Sie! freuen*

**Gymnastikhalle auf der Jacobswiese, Hamfhofsweg 55**

**Montag**

Beckenbodentraining, Frauen

ohne Vorkenntnisse 16.00 – 17.00 Uhr Sandra

Fit in die Woche 19.30 -- 20.45 Uhr Sylvia

**Dienstag**

Gymnastik/Spiel/Männer 11.00 – 12.30 Uhr Hedy

Yoga 11.00 – 12.30 Uhr Ralf

**Freitag**

Senioren-Gymnastik

Bewegungsmix für Sie und Ihn 09.30 – 10.30 Uhr Magdalena

**Aula der Schule Borgfeld, Katrepeler Landstr. 1**

**Dienstag**

Gymnastik, Seniorinnen

vorwiegend im Sitzen 15.00 -16.00 Uhr Ingrid

Gymnastik, Frauen 65 plus 15.00 – 16.00 Uhr Sylvia

*Gern können Sie zum  
“ Schnuppern “ kommen.*

*Geschäftsstelle:*

**Hamfhofsweg 55**

**28357 Bremen**

**Telefon:**

**dienstags 09.00 – 12.00 Uhr**

**donnerstags 17.00 – 19.00 Uhr**

**Sie finden uns im Internet unter:**

**[www.tsv-borgfeld.de](http://www.tsv-borgfeld.de)**