

SPORT PRO GESUNDHEIT

Der Einstieg in ein aktives Leben
Die letzten Meter zur Bushaltestelle sprinten,
die Einkaufstasche in den dritten Stock tragen
oder den schweren Koffer in die Ablage heben
– im Alltag gibt es genug Herausforderungen,
die ein trainierter Körper leichter bewältigt. Wer
Sport treibt, fühlt sich wohler in seinem Körper,
geht aufrechter und hat Spaß mit
Gleichgesinnten.

Wollen Sie Rehasport nutzen, um etwas für Ihre
Gesundheit und Wohlbefinden zu tun?

Dann handeln Sie jetzt! Es lohnt sich – und es
ist ganz einfach.



Übungsleiter:
Horst Peich
Tel. 02772 / 54 03 82

Wir möchten uns vorstellen!

Der TV Jahn 1891 Sinn e.V. hat eine vereinseigene
Sporthalle in der Bahnhofstraße 10 in Sinn.
Mit über 700 Mitgliedern in 23 Abteilungen bieten
wir die unterschiedlichsten Sportarten an.

**Rückenschule, Funktionsgymnastik, Prellball,
Ballsporthemen, Volleyball, Turnen Kid von
3 bis 8 Jahre, HoSinDo-Kampfsport,
Sport&Spiel Herren 50+, Zumba, Tischtennis,
Groupfitness, Eltern-Kind-Turnen,
Konditions-training Herren, Speedstacking,
Yoga, Skigymnastik und Klettern.**

Kontakt
Wilfried Rinker
1. Vorsitzender
Tel. 02772/81566

oder im Internet unter www.tv-sinn.de



Frauen 50 +

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
Dienstags 17:00 – 18:00 Uhr



TV Jahn 1891 Sinn e.V.
Jahnturnhalle
Bahnhofstraße 10
35674 Sinn



Horst Peich
Tel. 02772/54 03 82

Der TV Jahn bietet Gesundheitssport

Gesundheitssport, nicht nur Leistungssport, kann helfen, mit Rückenproblemen, Kopf- und Gliederschmerzen, depressiven Stimmungslagen, Schlafstörungen, Stresswahrnehmung usw. besser umzugehen.

Für wen sind SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse geeignet?

Haben Sie längere Zeit keinen Sport getrieben? Oder vielleicht noch nie? Wollen Sie aktiv werden und suchen einen Einstieg? Dann sind unsere Kurse genau das Richtige für Sie!

Hier können Sie gemeinsam mit anderen Spaß haben und Gutes für Ihre Gesundheit tun:

- Für das Herz-Kreislauf-System
- bei der Stressbewältigung und Entspannung
- beim allgemeinen Gesundheitstraining



Wann ist der Kurs? >>>

Die Kurse finden jeden Montag in der Zeit von 20:00 bis 21:15 Uhr in der Jahnturnhalle statt.

Was kann ich von einem SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurs erwarten?

Optimale Betreuung: Speziell ausgebildete und qualifizierte Übungsleiter/innen, die sich regelmäßig fortbilden.

Kleine Trainingsgruppen
Klare Strukturen, ein abgeschlossener Kurs mit 10 Terminen

SPORT PRO GESUNDHEIT-Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst oder auch komplett gezahlt. Informationen dazu bekommen Sie direkt bei der jeweiligen Krankenkasse.

Melden Sie sich jetzt an und machen damit den ersten Schritt zu einem neuen Leben.



DSB

URKUNDE

für das/die qualifizierte/n Angebot/e des/der
Turnverein Jahn 1891 Sinn

SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DSB

Eingeföhren von der Bundesärztekammer, dem Deutschen Olympischen Sportbund, dem Deutschen Turner-Bund und dem Deutschen Schwimm-Verband.

Gültigkeitszeitraum
02/2021 bis 02/2024

Angebot/e
Präventives Ausdauertraining in der Halle -
Präventives Ausdauertraining

Übungsleiter/in
Horst Peich

Alfons Härmonn
Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes

Dr. Klaus Reinhardt
Präsident der Bundesärztekammer

Wir trainieren in der Jahnturnhalle >>>

Der TV Jahn hat eine eigene Vereinsporthalle, die 1929 erbaut wurde. Die Jahnturnhalle wurde in den vergangenen Jahren immer wieder mit öffentlicher Förderung und großer Eigenleistung des Vereins renoviert und modernisiert.

Heute ist die Jahnturnhalle Heimat vieler Abteilungen im Breitensport.