

**Erkundigen Sie sich nach dem Angebot in Ihrer Region.
Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:**

Bereichsleitung Sport

Telefon 071 626 10 87 (Dienstag Nachmittag und Freitag Vormittag)
info@tg.pro-senectute.ch

Verlangen Sie unser Halbjahresprogramm «aktiv»
oder besuchen Sie uns auf www.tg.pro-senectute.ch



Pro Senectute Thurgau

Zentrumspassage, Rathausstrasse 17, 8570 Weinfelden
Telefon 071 626 10 80, Fax 071 626 10 81
info@tg.pro-senectute.ch, www.tg.pro-senectute.ch

QUELLEGEBIET.CH Bilder: Bildlupe



Bewegung tut gut!

Sport- und Bewegungsangebote.

Sponsor:



Mit Sport und Bewegung erhalten oder verbessern Sie Ihre Gesundheit.



Fit und beweglich bleiben

Das vielseitige Sport- und Bewegungsangebot der Pro Senectute Thurgau eignet sich für Menschen ab dem 55. Lebensjahr. Unser Angebot richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger und Fortgeschrittene.

Gefördert werden Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Kraft, Reaktion und Entspannung. Es ist nie zu spät, mit dem Training zu beginnen.

Für jeden das passende Angebot

Sport und Bewegung kann bei Pro Senectute Thurgau auf vielfältige Weise ausgeübt werden.

Fortlaufende Angebote

Die offenen Sportgruppen, Sporttreffs und Tourenangebote laden zu Bewegung und Geselligkeit ein.

- Aqua-Fitness
- Bewegungsangebote im Heim
- Fit/Gym-Turnen
- Nordic Walking
- Tanz
- Velo fahren
- Wandern

Der Einstieg in eine Gruppe ist jederzeit möglich. Gerne laden wir Sie zu einer unverbindlichen Schnupperlektion ein.

Sportkurse

Entdecken und erleben Sie mit Gleichgesinnten eine neue Sportart in einem unserer Sportkurse.

- Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht von Kopf bis Fuss
- Rudern
- Segeln
- Tennis

Weitere Sportkurse auf Anfrage.

Alle Angebote werden von speziell ausgebildeten SportleiterInnen geleitet.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Wer die freundschaftliche Stimmung in Bildungsangeboten, Bewegung, Sport und Spiel bei Pro Senectute Thurgau erlebt hat, will nicht mehr darauf verzichten.

Melden Sie sich bei einem unserer aktiv-Angebote an!

Verlangen Sie
«aktiv»
unser Magazin.
071 626 10 83