



Fit in Herbst und Winter!

Nach den Herbstferien startet in der Turnhalle und im Spiegelraum des TSV Okel ab dem 26. Oktober wieder das Fitnessprogramm mit Kursangeboten für jedermann/-frau. Für alle Altersgruppen und Bewegungsbedarfe ist etwas dabei. Immer montags trifft sich von 10.30 bis 11.30 Uhr die ältere Generation zu **"Fit am Morgen"**, abends gefolgt von **Pilates** (18 bis 19 Uhr) und **Yoga** (19 bis 20.30 Uhr). Dienstags laufen die Angebote **Gymnastik für alle** (19 bis 20 Uhr) und **Bauch, Beine, Po** (19.15 bis 20.15 Uhr). Mittwochs ist volles Programm mit der **Gymnastik auf dem Stuhl** für ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen (15 bis 16 Uhr), dem **Faszientraining** (18 bis 18.45 Uhr), dem **Fitness-Mix** (19 bis 20 Uhr) und dem **Aerobic-Box-Mix** (20.15 bis 21.15 Uhr). **Yoga am Morgen** ist donnerstags von 8.30 bis 10 Uhr im Angebot. In allen Gruppen sind Neueinsteiger willkommen. Auf die Einhaltung der gebotenen Corona-Hygieneregeln wird geachtet: Im Eingangsbereich der Halle befindet sich ein Handdesinfektionsspender, in den Gruppen werden die Abstände gewahrt, beim Betreten und Verlassen des Gebäudes gilt eine Einbahnstraßenregelung, und zwischen den verschiedenen Sportangeboten werden Halle und Spiegelsaal gründlich durchlüftet. Für Mitglieder des TSV Okel ist die Teilnahme an allen Angeboten kostenfrei, Nichtmitglieder zahlen eine Kursgebühr. Nähere Informationen zu den Kursinhalten finden Interessierte im Internet unter www.tsv-okel.de. Ansonsten gilt die Devise: einfach kommen und ausprobieren.