

Gemeinsam im Sportverein Petershausen Sport zu treiben, heißt auch miteinander zu lachen, zu feiern und Ausflüge zu machen. Wir bieten ein tolles Angebot über den Sport hinaus.

Egal ob jung oder älter - Sport macht Spaß und ist wichtig für die Gesundheit. Der Sportverein Petershausen bietet das ideale Umfeld, um sich regelmäßig zu bewegen, Kontakte zu knüpfen und bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

Starten Sie jetzt - werden Sie Mitglied im Sportverein Petershausen!



Sportverein Petershausen von 1920 e.V.

Abteilung Turnen, Fitness, Leichtathletik
Moosfeldstr. 15
85238 Petershausen

Kontakt

Manuela Brandl: 0176/44206125
E-Mail: turnen@sv-petershausen.de
www.sv-petershausen.de

Sport ohne Altersgrenzen

**Kursangebote:
60 plus und Seniorensport**



SV Petershausen



60 plus

Inhalt:

- richtiges Aufwärmen
- Ausdauertraining
- Sturzprophylaxe
- Faszientraining
- Übungen für das Gleichgewicht
- Gymnastik zur Kräftigung für Arme, Schultern, Rücken und Beine sowie Dehnübungen

Schauen Sie doch einmal ganz unverbindlich vorbei und turnen Sie mit!

Sportkleidung, Sportmatte, Hallenturnschuhe und Getränk nicht vergessen!

Trainingszeiten (nicht in den Schulferien):

Dienstag 15:45 – 16:45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle / Schulturnhalle
Petershausen

Senioren sport

Wir üben uns in allem, was im Alter wichtig ist:

- leichtes Ausdauertraining
- moderates Krafttraining zum Erhalt / Stärkung der Muskulatur
- Gleichgewichtsübungen zur Vorbeugung von Stürzen
- Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit und Koordination

Schauen Sie doch einmal ganz unverbindlich vorbei und turnen Sie mit!

Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk nicht vergessen!

Trainingszeiten (nicht in den Schulferien):

Montag 16:00 – 17:00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle / Schulturnhalle
Petershausen

Der Spaß und die Freude an der Bewegung stehen immer im Vordergrund und jeder macht mit, wie er kann, darf oder möchte.

Auch die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Kursintern unternehmen wir gemeinsame Wanderungen und Ausflüge, im Sommer steht auch mal ein Biergartenbesuch auf dem Programm und vieles mehr.

