

Raus aus der Corona-Müdigkeit: Rundum gesund mit dem TuS Weddinghofen 1959 e.V.

„Raus aus der Corona-Müdigkeit – Rundum gesund mit dem TuS Weddinghofen 1959 e.V.“ Getreu diesem Motto möchten wir gemeinsam etwas für unsere Gesundheit tun: Am 28. August ab 10:00 Uhr veranstaltet der TuS Weddinghofen 1959 e.V. einen Gesundheitstag in der TÜV Nord Sporthalle in Weddinghofen (Kleiweg 10).

„Dabei möchten wir gesundheitlich relevante Aspekte verschiedener Sportarten vorstellen und diese selbstverständlich dann durchführen“ erklärt eine Sprecherin des Sportvereins. Dabei geht es unter anderem um Walking, Nordic Walking, RückenFit, Yoga und gesundheitsorientiertes Gerätetraining. Außerdem wird Qi Gong, autogenes Training und Zumba Gold vorgestellt, wobei diese Sportarten auch für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet sind. „Wir freuen uns über jede Teilnahme, um gemeinsam gesund in Bewegung zu bleiben!“

Weitere Informationen finden Sie unter www.tus-weddinghofen.de oder wenden Sie sich gerne an info@tus-weddinghofen.de.