

# 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](http://www.tv-sinn.de)



### Herren 50 +

SPORT PRO GESUNDHEIT  
Zertifiziertes Angebot  
Montags 20:00 – 21:15 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.



**URKUNDE**

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

**SPORT PRO GESUNDHEIT**  
Zertifiziertes Angebot  
DÖSB

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.