

Aktiv bleiben – Selbstständigkeit erhalten

Regelmäßige Bewegung erhält und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Mobilität. Mit altersgerechten, interessanten Bewegungsangeboten wollen wir unsere Kraft erhalten, die koordinativen Fähigkeiten trainieren, die Ausdauer steigern und unsere Selbstständigkeit erhalten. Übungen zu Beweglichkeit und Entspannung runden das Programm ab. Regelmäßiges Training belebt den Stoffwechsel, stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt neue Lebensfreude.

Kurs 1718

Termine: 8 x donnerstags, 16.30 – 17.30

Kursbeginn: 5. Oktober 2017

Kursort: Gymnastikraum der 1-2-3 Halle

Kosten: Mitglieder: 20,-- €

Gäste: 48,-- €

Kursleitung: Heidi Arndt

Ausbildung: Fachübungsleiterin Fitness- und Gesundheit für Erwachsene