

Fit und Fröhlich 70 plus/minus



Seit Oktober 2008 gibt es die Gruppe "Fit und Fröhlich 70 plus/minus". Sie richtet sich an Senioren, welche eine abwechslungsreiche und moderate Fitnessgymnastik erwarten. Ziel ist es, die eigene Selbständigkeit so lang als möglich zu erhalten.

Mit Musik und Spaß werden **Kraft, Beweglichkeit und Mobilität** gefördert. Ergänzt wird das rege Jahr mit flotten Wanderungen in unserer Gegend.



Besonders sollen sich auch Anfänger und "Nichtsportler" angesprochen fühlen, denn:

**"Die geistige und körperliche
Beweglichkeit
zu erhalten,
ist sicher eines der überzeugendsten
Rezepte,
um gesund ein hohes Lebensalter zu
erreichen"**



Trainingszeiten: Mittwochs 15:45 - 16:45
 Turnhalle- und Festhalle Westhausen

Übungsleiter und Ansprechpartner

Georgia Weis

07363-3590

Übungsleiter: Sport mit Älteren "Fit und Gesund

Berater: Aktiv älter werden