

# Aktiv Plus

Seit Oktober 2008 treffen sich sehr motivierte Damen und Herren in der Gruppe „**Aktiv plus**“.

Das Angebot 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.

Auch wird das Gehirn mit speziellen Übungen aktiviert.

Ergänzt wird das rege Jahr mit flotten Wanderungen in unserer Gegend.

Zum Saisonabschluss im Juli 2014 ging es mit dem Zug nach Crailsheim, wo wir auf neunhundert Jahre einer wechselvollen Geschichte zurück blicken durften.

.



In der Brauerei Engel wurde der Nachmittag mit einer Bierprobe und einem guten Abendessen beendet.

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

Besonders sollen sich auch Anfänger und "Nichtsportler"  
angesprochen fühlen.



Trainingszeiten:

Dienstag 15:30 - 16:45

Wöllersteinhalle oder  
Turn- und Festhalle

Bitte Handtuch und Getränk  
mitbringen

Übungsleiter und  
Ansprechpartner

Georgia Weis

07363-3590

[georgia.weis@t-online.de](mailto:georgia.weis@t-online.de)

Übungsleiter B „in der  
Prävention“

Übungsleiter C: Sport mit  
Älteren "Fit und Gesund"

Berater: Aktiv älter werden