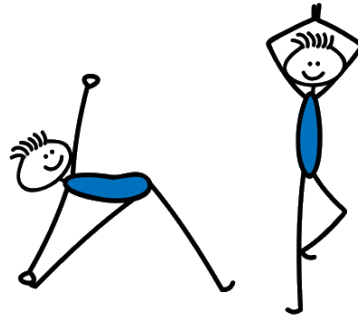


RundUmFit



Unser spezielles Sportangebot für 60+

Wir bieten eine abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik für bewegungsfreudige Frauen und Männer.

Im Mittelpunkt stehen Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, sowie die Koordination von Kopf bis Fuß. Wir beginnen die Stunde mit einem Warm Up und enden mit ausgiebigen Dehnen und Entspannen.

Anfänger und "Nichtsportler" sind herzlich willkommen und sollen sich auch besonders angesprochen fühlen.

Übungszeiten

Zeit: Dienstags, 15:30 bis 16:45 Uhr
Ort: Turn- und Festhalle Westhausen
Mitzubringen: Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung, Sportschuhe
Kosten für Nichtmitglieder: 3,00 Euro pro Übungsstunde

Info und Anmeldung

Georgia Weis
Tel.: 07363 / 35 90
georgia.weis@t-online.de

Qualifikation:

Übungsleiter B Sport in der Prävention, Profil „Haltung und Bewegung“
Übungsleiter für „Sport mit Älteren“ Breitensport „Fitness und Gesundheit“
Berater „Aktiv älter werden“