

# Fit und Fröhlich 70 plus/minus



Seit Oktober 2008 treffen sich sehr motivierte Damen und Herren in der Gruppe "Fit und Fröhlich 70 plus/minus".

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.



