

Fit und Fröhlich 70 plus/minus



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.



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 15:30 - 16:45**
 Turnhalle- und Festhalle Westhausen

Übungsleiter und Ansprechpartner

Georgia Weis

07363-3590

Übungsleiter B und C: Sport mit Älteren "Fit und Gesund"

Berater: Aktiv älter werden