

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.

2012 haben wir Nördlingen besucht und eine nette Dame hat uns mit vielen interessanten Informationen durch Nördlingen geführt.

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:

Mittwochs

15:30 - 16:45

Wöllersteinhalle

Übungsleiter und Ansprechpartner

Georgia Weis

07363-3590

georgia.weis@t-online.de

Übungsleiter B in der Prävention

Übungsleiter C: Sport mit Älteren "Fit und Gesund"

Berater: Aktiv älter werden