

Aktiv Plus

Unser spezielles Sportangebot für 60+

Eine abwechslungsreiche und moderate Fitnessgymnastik wartet auf Sie. Mit Musik und Spaß werden Kraft, Beweglichkeit und Mobilität im Alter gefördert. Somit steigern Sie Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden.

Ergänzt wird das Jahr mit flotten Wanderungen in unserer Gegend und einem Saisonabschluss.

Im Juli 2016 ging es mit dem Zug nach Schwäbisch Gmünd.

Wir bummelten bei wunderbarem Wetter durch die Altstadt und lernten bei einem Stadtrundgang noch einige Sehenswürdigkeiten dieser ältesten Stauferstadt kennen.



Mit dem Bus fuhren wir hoch ins Wetzgau zum Himmelsgarten und spazierten dann die „Himmelsleiter“ (Erholungswald Taubental) hinab nach Schwäbisch Gmünd.

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
Wöllersteinhalle oder Turn- und Festhalle

15:30 - 16:45 Uhr

Übungsleiter und Ansprechpartner:

Georgia Weis

Telefon: 07363-3590
georgia.weis@t-online.de

Bitte Handtuch und Getränk mitbringen

Übungsleiter B „Sport in der Prävention Haltung und Bewegung“
Übungsleiter C: Sport mit Älteren "Fit und Gesund"
Berater: Aktiv älter werden