



Aktiv Plus

Unser spezielles Sportangebot für 60+

Mit Musik und Spaß werden Kraft, Beweglichkeit und Mobilität gefördert. Wir wollen uns fordern und unseren Körper spüren, uns aber nicht überfordern.

Eine abwechslungsreiche und moderate Fitnessgymnastik wartet auf Sie. 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.

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

Mit dem Zug ging es dieses Mal nach Aalen. Wir bummelten bei wunderbarem Wetter durch die Altstadt und lernten bei einem Stadtrundgang noch einige neue Ecken und Geschichten der doch uns bekannten Stadt kennen.

Trainingszeiten:

Dienstag 15:30 - 16:45 Uhr in der Turn- und Festhalle

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