

Aktiv Plus – das Sportangebot für Ältere

A wie **Alltagstraining**
über **Sitzgymnastik** bis
Z wie **Zirkeltraining**



Alles dabei im Angebot Aktiv Plus – das Sportangebot für Ältere

Teilnehmer im Alter von 60 bis 88 treffen sich jeden Dienstag/Mittwoch um gemeinsam sich zu bewegen.

Im Sommer gibt es ein kleines Outdoorprogramm

Außerhalb der Trainingsstunden wird auch mal gewandert und /oder wir machen einen kleinen Ausflug zum Saisonabschluß.

Übungszeiten:

Aktiv mit und auf dem Stuhl

Dienstag 14:15 – 15:15 Uhr
In der Turn- und Festhalle
Westhausen

Aktiv 60 Plus

Dienstag 15:30 – 16:45 Uhr
In der Turn- und Festhalle
Westhausen

ATP – Alltagstrainingprogramm

Wird als Kurs angeboten



Übungsleiter Georgia Weis

Übungsleiter B Sport in der Prävention „Haltung und Bewegung“

für „Sport mit Älteren“ Breitensport, Fitness und Gesundheit, Berater „Aktiv älter werden“