

**Fit.
Aktiv.
Gesund!**



Fit im Alter - Gemeinsam in Bewegung

Gezielte Gymnastik für Erhalt von Kraft, Ausdauer und Koordination

NEUER KURS

MONTAGS, WAHLWEISE 10 UHR ODER 11 UHR

WO: HALLE LUPINENWEG (ZUGANG ÜBER KORNBLOMENWEG)

FÜR WEN: OFFEN FÜR ALLE GESCHLECHTER

Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!



Alle Informationen & Anmeldung unter
www.turnerschaft-osdorf.de



Fit im Alter!

Der Kurs richtet sich gezielt an ältere Erwachsene, die ihre Mobilität, Kraft und Ausdauer erhalten oder verbessern möchten – ganz ohne Leistungsdruck.

Das erwartet Sie:

- gezielte & altersgerechte Bewegungsübungen
- Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Fachkundige Anleitung durch eine erfahrene Trainerin
- Austausch und Gemeinschaft

Wann:

- Montags wahlweise 10 Uhr oder 11 Uhr

Wo:

- Halle Lupinenweg (Zugang über Konrblumenweg)

In dem Kurs sind alle Teilnehmenden herzlich willkommen, unabhängig vom Geschlecht.



Weitere Informationen unter:
seniorengymnastik@turnerschaft-osdorf.de
oder telefonisch 040 - 800 42 07

