

Fit für den Alltag - der Kurs für aktive Ältere (50+)

- **Damengymnastik**
 - In geselliger Runde Spaß an der Bewegung haben
 - Koordinations- und Konditionstraining
 - Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates uvm.
 - Kräftigung und Rückentraining
 - Sturzprophylaxe
-
- **Vereinsmitgliedschaft** erforderlich 7,50 €/Monat
 - Immer **Montags 20:00 - 21:30 Uhr** außer in den Ferien und an Feiertagen
-
- Sporthalle der Elsa-Brandström-Realschule
-
- Gebraucht wird:
 - Bequeme Sportkleidung und Sportschuhe
 - Großes Handtuch und etwas zu Trinken
 - Zwei Hantel alternativ zwei gefüllte Wasserflaschen (0,5 l Flaschen ergeben ca. 0,5 kg Hanteln)
 - Ein Gymnastikball, Igelball wenn vorhanden
-
- **Zwei kostenlose Probestunden!**
 - **Kursstart: 17.08.2020 / Einstieg jederzeit möglich/ Um vorherige Anmeldung wird gebeten**

Kosten: Vereinsmitgliedschaft 7,50 €

Ansprechpartnerin ist Patricia Kluh, Telefon: 0201 2988797 Email: p.kluh(at)gmx.de