



„Senioren fit durchs Jahr“ mit Birgit

Mit Sport, Bewegung und einem sanften Muskeltraining erhalten wir unsere Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität. In dieser Trainingseinheit stehen Spaß an der Bewegung, Kraft, Ausdauer und funktionelle Mobilität mit untermalender Musik im Mittelpunkt. Das Ziel der Übungen wird sein, die Stabilisierung des Muskelapparates, Beweglichkeit der Muskelansätze, Sehnen und Gelenke sowie der Stärkung des Herz-Kreilaufsystems. Hanteln, Physiobänder, Flexibars, Physiobälle und andere Kleingeräte tragen zu abwechslungsreichen workouts bei. Am Ende der Stunde gehen die Teilnehmer nach einer kurzen Entspannungsphase mit fittem Körper und Geist gutgelaunt in den Alltag zurück.

Birgit Kreß ist Übungsleiterin mit C-Lizenz für Fitness und Gesundheit

12 Wochen - Kurs - 60 Minuten/ Kosten 84,-€
Dienstag 17:30 - 18:30 Uhr - TG-Turm 2. OG

Bitte um online Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Infos über Birgit Kreß

Email: birgit@gummibaeren-shop.de oder Tel.: 06201-71522