Seniorenfitness

Mit viel Begeisterung sind die Senioren (Damen und Herren) dabei durch gemeinsame Bewegungsübungen ihre Gesundheit zu fördern. Für die Bewältigung der alltäglichen Anforderungen ist es im Alter besonders wichtig, die Muskulatur zu stärken.

Nach dem Aufwärmteil mit gezieltem Dehnen und Strecken wird die Beweglichkeit und Kraft trainiert, um auch eventuellen Verletzungen vorzubeugen. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen, die einerseits entspannen und andererseits ein gutes Körperbewusstsein unterstützen.

Seniorenfitness: Mittwoch, Turnhalle MS Bergheim
19:20 - 20:10 Uhr
Beginn: 20.09.2023 bis 03.07.2024