

Fitness für Erwachsene und Kinderturnen

Zweigverein AktivFit SU- Bergheim



Fitness - Gymnastik - Bewegung - Ganzkörpertraining und Aktivitäten für Leute jeden Alters

Mittwoch, Seniorenfitness – Leitung: Claudia Haslauer

Beginn: 20.09.2023 bis 03.07.2024

18.00 – 18:50 Uhr, Turnhalle Volksschule Bergheim

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 trainiert, um auch eventuellen Verletzungen vorzubeugen. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen, die einerseits entspannen und andererseits ein gutes Körperbewusstsein unterstützen.

Gerne können sie auch zum Schnuppern Kommen!

Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel der Bundessportorganisation!

Kontakt: Claudia Haslauer
Mail: claudiahaslauer@gmx.net



