

Fit und Aktiv für Ältere Level 1

Das bestehende Angebot „Fit und Aktiv für Ältere“ wird wegen großer Nachfrage um eine Variante erweitert: **Für Neueinsteiger und wenig Geübte gibt es jetzt das einfache Level 1.**

Es ist ein ausgewogenes Bewegungsangebot für den ganzen Körper. Es trägt insgesamt zu einer besseren Körperhaltung bei und stärkt durch gezielte Übungen den gesamten Bewegungsapparat. Weitere Ziele sind eine Stärkung der Leistungsfähigkeit und die Erhaltung oder Verbesserung der Belastbarkeit.

Es ist ein schonendes, effektives Ganzkörpertraining das Alltagsmotorik, Koordination und Gleichgewicht fördert. Trainiert wird in einer Gruppe mit und ohne Geräte unter der Anleitung der Übungsleiterin Christine Bluhm-Bosien.

Einstieg ist jederzeit ohne Voranmeldung möglich

Montags, 11.00-12.00 Uhr

Ort : Turnhalle am Oberstenhof

(ehem. Marienschule), Bückeburg



Weitere Informationen bei S. Schwarz-Everding, 05722/26544
oder unter Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit auf der Homepage
www.vfl-bueckeburg.de