Fit & beweglich in jedem Alter 3

Dienstag, 30. September 2025 bis Dienstag, 9. Dezember 2025

16:30 – 17:30 Uhr · Termine: 30.09. – 09.12.2025 (10 Termine, immer dienstags, ohne Herbstferien)

Wann
30.09.2025 – 09.12.2025
16:30 – 17:30 Uhr

Wo
Termine: 30.09. – 09.12.2025 (10 Termine, immer dienstags, ohne Herbstferien)
Uhrzeit: 16:30 - 17:30 Uhr,
Ort: Große Sporthalle

Plätze
max. 15 Teilnehmende
Anmeldung bis 15.09.2025

Worum es geht

Fehlt Ihnen die Bewegung im Alltag und wünschen Sie sich einen Anstoß, um wieder aktiver zu werden? Motiviert es Sie am ehesten, wenn Sie dies in einer Gruppe tun? Dann sind Sie hier richtig!

Egal in welchem Lebensabschnitt Sie sich aktuell befinden und welchen Fitnessgrad Sie mitbringen, mit diesem Kurs können Sie Ihre körperliche Fitness und Gesundheit nachhaltig stärken.

Die Trainerin bietet Ihnen eine Vielzahl an Kräftigungsübungen, ergänzt durch Dehnübungen. Durch den gezielten Einsatz von verschiedenen Kleingeräten werden die Muskeln ...

Referierende

SL

Sandra Laier-Neusser