

Fit und mobil 60 +

Das Gymnastikangebot richtet sich an alle Junggebliebenen, die Spaß und Freude an gemeinsamer sportlicher Bewegung haben.

Im Besonderen geht es um die Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit.

Ein spezielles Augenmerk liegt dabei auf der Erhaltung der Mobilität der Wirbelsäule und der allgemeinen körperlichen Fitness.

Langfristiges Ziel ist die Erhaltung der Selbständigkeit im Alltag.



Info-Box:

Wann: jeden Montag, 09:15 – 10:30 Uhr;

Wo: Turnhalle des TVN

Übungsleiter: Hans Peter Titze, Tel. 08341 / 18560