



Älter werden,
jung bleiben!

SPORT & SPIEL FÜR ÄLTERE

jetzt auch wieder
DONNERSTAGS 18.30-19.30 Uhr
Turnhalle KGS Urnenstraße

Regelmäßige Bewegung hilft, im Alter fit und mobil zu bleiben. Muskeln können auch bei älteren Menschen mit einfachen Übungen trainiert werden. Dieses Angebot bietet eine bunte Mischung aus Sport, Spiel und Bewegung.

Alles was hilft, den Körper beweglich zu erhalten und das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren, wird genutzt, um Sie fit zu erhalten oder Ihre Fitness zu verbessern. Eine günstige Gelegenheit zum Kontakt mit attraktiven Bewegungsangeboten, ohne befürchten zu müssen, überfordert zu werden.