



# FIT UND AKTIV FÜR ÄLTERE

**EIN GANZHEITLICHES BEWEGUNGS-  
ANGEBOT FÜR MÄNNER UND FRAUEN**



Unser neues Angebot „Fit und Aktiv für Ältere“ 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 einer qualifizierten Übungsleiterin.

## ÜBUNGS- ZEITEN

**Jeden Montag**  
(außer in den Ferien)

**11.00 - 12.00 Uhr**

**Turnhalle am Oberstenhof**  
(ehem. Marienschule)

Einstieg und mehrmaliges  
Probetraining sind jederzeit  
möglich.

**Weitere Informationen**  
Susanne Schwarz-Everding  
Telefon: 05722 26544