

„FIT IN DER 2. LEBENSHÄLFTE“

Wer sich regelmäßig bewegt, altert gesünder!

Kurbeginn: Donnerstag, 29.02.2024
Kurszeiten: 17:45 – 18:45 Uhr (wöchentlich)
Kursort: VS Bernhardsthal (Turnsaal)

Kurskosten: € 90,- 10 EH zu je 60 Min.
€ 10,- Saalmiete Turnsaal
€ 100,- zu zahlender Betrag



Unser Gesundheitstraining „FIT IN DER 2.LEBENSHÄLFTE“ fördert gezielt die Beweglichkeit der Gelenke, das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit, das Herz-Kreislauf-System und die Kraft der Muskulatur.

Durch regelmäßiges Training werden bzw. bleiben wir beweglicher und belastbarer.

Zum Schluss: ausgleichende Dehnung, entspannter Ausklang mit Musik.

Bitte Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe und Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Borka Svjetlanovic (Fit Übungsleiterin)
Anmeldung /Info: **0699 10657918**
borka.svjetlanovic1@hotmail.com