

BEWEGLICH mit 60+

Gesund und Fit durch's ganze Jahr



Sie haben Lust auf Bewegung, Spaß am gemeinsamen Trainieren und suchen Entspannung.

Dann sind sie bei Gymnastik für Senioren genau richtig.

Durch spezielle Übungen im Stehen und Sitzen, mit oder ohne Hilfsgeräte, fördern wir ihre Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit und das Wohlbefinden.

Das Training findet immer
mittwochs **9:00 - 10:00 Uhr**

in der Sporthalle des TSV statt.



Übungsleiterin: Gerdi Zirhut

