

## NEUER KURS

### „Fit in jedem Alter“

**Kursbeginn 25. April 2018 – 18:15 Uhr**

#### **Kursbeschreibung:**

Hier finden Menschen mit körperlichen Einschränkungen und jedem Trainingszustand ein gesundes Ganzkörpertraining durch vielseitige Übungen mit und ohne Geräte.

Unter Anleitung von Susanne, einer qualifizierten Sportphysiotherapeutin, wird der Bewegungsapparat schonend stabilisiert und gekräftigt, die Balance und Koordination geschult sowie die Muskeldehnfähigkeit und Gelenkbeweglichkeit verbessert.

Im Vordergrund steht **Spaß an der Bewegung!**

Es ist nie zu spät seine Lebensqualität zu verbessern, wer rastet der rostet.  
Sollten noch Fragen offen sein ... einfach melden!

Ihre Ansprechpartner:

Monika Orlando

Telefon 0911 / 75 56 84 oder mobil 0171 / 76 27 56 8

Ursula Wulf, 1. Vorstand

Telefon 0157 / 86 87 45 86

