

Fit im Alter – gemeinsam bewegen für mehr Vitalität

Vitalität und körperliche Gesundheit verbessern.

Stolpern, hinfallen, ausrutschen, das ist vielen schon passiert.
Je älter wir werden, umso wichtiger ist regelmäßiges Training.

Die Übungen umfassen: Herz-Kreislauftraining, Kraft-, Ausdauer-,
Beweglichkeits-, Reaktions-, Mobilisations-, Koordinationstraining und
Dehnungen.

Wann: Jeden Mittwoch bis 27.03.2024, 17:00 – 18:00 Uhr

Wo: Turnsaal Volksschule Arnreit

Wer: Fitness- u. Gymnastikinstruktorin Herta Neißl

