

Selbständig und aktiv bis ins hohe Alter



Aktiv bis ins hohe Alter ist speziell für
Menschen im Alter von ca. 65 bis 90 Jahren

Turnhalle Freudenberg:

Donnerstags ab 23. April um 18.30 Uhr,
12 x 60 Min.

Die erste Kursstunde ist eine Schnupperstunde

Kurs kann von Krankenkassen bezuschusst werden

Kursinhalt:

- Freude an der Bewegung finden
- Muskelkraft und Beweglichkeit trainieren
- Wie vermeide ich Stürze
- Geistig aktiv bleiben

Info und Anmeldung:

Zeitler Emma, **Tel. 09627/1413**

Trainer Fitness- Gesundheit- Prävention

Nordic Walking,

www.sv-freudenberg.de

