



„ FIT IM ALTER“ - aber richtig !!

Eine angemessene Kombination aus **Gymnastik, Ausdauer und Krafttraining hat laut sportmedizinischen Studien im fortgeschrittenen Alter zw. 41 und 85 Jahren **(Durchschnittsalter 59 J.)** positive Effekte auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Ausdauer und somit könnt ihr **das Leben länger genießen !!****

Unser Sportverein **erweitert sein Sportangebot für Interessierte im „ fortgeschrittenen Alter“ !!**

an jedem **2. Montag des Monats**

Gymnastik „Fit im Alter“ Beginn 18 Uhr

an jedem **4. Montag des Monats**

„Begleitendes Training“ im Fitnessraum ab 18 Uhr

Es geht direkt los am Montag den **27. Mai 2019**

ab 18 Uhr im Fitnessraum des Sportvereins

„Kommt einfach“ - Anmeldung nicht nötig !

Infos: susannebartholomay@web.de

0171 8788739