

Projektleitung
Leitungsteam

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

TREFF
punkt
Leben im Alter e.V.

„Sorge dich gut um deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast.“
(Jim Rohn)

Beweg dich - Reg dich



Ansprechpartnerin

TREFF
punkt

Leben im Alter e.V.

Ellen Kirchhoff
Treffpunkt-Leben im Alter e. V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl
☎ 02922-9275000
💻 treffpunkt-werl@web.de



seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

Projektidee

♀ Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen

♀ kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper

♀ macht sie beweglicher

♀ fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen

♀ hält die Gelenke geschmeidig

♀ Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben.

Deshalb ist Gymnastik auch im Alter wichtig!

Planung

Dieser Kurs richtet sich an:

- sportbegeisterte Frauen
- ab 50+
- die fit und beweglich bleiben möchten
- auch die Frauen werden angesprochen, die sich ansonsten als unsportlich bezeichnen
- mit Spaß an der Bewegung
- für 8 bis 10 Teilnehmerinnen

Eine Gymnastikmatte sowie Sportschuhe und ein Handtuch müssen mitgebracht werden.

Wann?

donnerstags um 10:00 Uhr in fortlaufender Kursform

10 Einheiten à 45 Minuten

Die genauen Termine können im „Treffpunkt“ erfragt werden!

Eine vorherige Anmeldung erforderlich!

Wo?

Bewegungsraum (1.7)

Treffpunkt – Leben im Alter e. V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl

