

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



Projektleitung:
Leitungsteam

seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen



Leben im Alter e.V.

Beweg dich - Reg dich

Ansprechpartnerinnen



Leben im Alter e.V.

Simone Kautz
Ellen Schmidt
Kurfürstenring 31
59457 Werl

☎ 02922 / 92 75 000

💻 treffpunkt-werl@web.de



seniorTrainerin
Erfahrungswissen für Initiativen

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 8-10 Teilnehmer

Eine Gymnastikmatte sowie Sportschuhe und ein Handtuch müssen mitgebracht werden.

♀ 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.

Wann:

donnerstags um 09:45 Uhr
in fortlaufender Kursform

10 Einheiten à 45 Minuten

Termine 2019:

Kurs 1: 10.01. bis 14.03.

Kurs 2: 21.03. bis 13.06.

Kurs 3: 27.06. bis 26.09.

Kurs 4: 10.10. bis 19.12.

Feiertage ausgenommen

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Wo:

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

