

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



Ansprechpartnerinnen

TREFF 
punkt

Leben im Alter e.V.

Simone Kautz
Ellen Schmidt
Treffpunkt-Leben im Alter e. V.
Kurfürstenring 31
59457 Werl
☎ 02922-9275000
💻 treffpunkt-werl@web.de
Mo bis Fr von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr



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

