

WSV – Schömborg



Fitnessstraining für Erwachsene

Gemischte Gruppen

Dienstag von 19.30 – 20.30 Uhr Gymnastikhalle Ludwig Uhland Schule

Gerade im Alter ist es doppelt wichtig, regelmäßig Gymnastik zu machen, um einer verfrühten Schwächung des Körpers vorzugbeugen. Die Förderung der Kraft, der Beweglichkeit, des Gleichgewichtes, der Ausdauer und des körperlichen Wohlfühlens ermöglicht es, auch im Alter selbständig und fit zu bleiben. Ob Cirkel, Aerobic, Steppbrett und Rückenschule alles wird in den Trainingsstunden gemischt und sorgt für ein abwechslungsreiches Übungsprogramm.

Sie können unangemeldet bei den Trainingsstunden vorbeikommen.