

SPORTVEREIN HEILIGKREUZ e.V. 1946

Fußball – Gymnastik – Kinderturnen – Tennis – Theater – Faustball
Leichtathletik – Badminton – Lauftreff

Kursangebot



Fit und Gesund mit 60 +

Steigern und erhalten Sie ihre körperliche und geistige Fitness.

Ausreichend Bewegung, Training unserer Muskeln und ein gutes körperliches Balance-Gefühl halten und schützen vor Verletzungen.

Dieser Kurs beinhaltet einfache Übungen zur Muskelkräftigung, Gleichgewichtsschulung, Bewegungsverbesserung und Entspannung.

Zielgruppe: Für alle Frauen und Männer die sich mit 60 aufwärts noch sportlich betätigen wollen und Spaß dabei haben.

Ort: Turnhalle Heiligkreuz, Tannachstr. 20, 1. Stock

Beginn: Montag, 13.1.2020 um 16:45 Uhr
und 18:00 Uhr

Kursdauer: 10 x 60 Minuten immer am Montag

Kosten: Mitglieder 30,- € / Nichtmitglieder 45,- €

Anmeldung: Sabine Wiedemann, 0152 / 06122556
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt