



# Fit für den Alltag 55+

Donnerstag 18:00 bis 19:00 Uhr; Fit Halle



Mobilität und Fitness für die Anforderungen im Alltag stärken - Förderung der Beweglichkeit, Ausdauer und Kräftigung - Stärkung des Herz-Kreislaufsystems - dabei Spaß in der Gruppe haben und viel für die eigene Gesundheit tun!

Aufwärm- und Dehnübungen, Gymnastik, Zirkeltraining sowie kleine Spiele und Übungen mit Handgeräten wie Keulen, Hanteln, Reifen, Bälle, Mini-Expander etc.

Info und Anmeldung beim Übungsleiter Achim Tel. 270524 oder bei der Geschäftsstelle des FV Wendelstein Tel. 6976