

Fit fürs Leben – ist das vielseitige Sportangebot für alle Junggebliebenen ab 50 Jahren, um sich ein Leben lang fit zu halten, um nicht nur eine Verbesserung der geistigen und körperlichen Funktionen zu erzielen, sondern auch die soziale Selbstständigkeit positiv zu beeinflussen.



Das Mindestalter von 50 Jahren wird lediglich durch die Übungsleiterin Anke Outzen unterschritten, ansonsten gibt es nach oben keine Grenzen. Es sind Frauen ebenso wie Männer recht herzlich eingeladen mitzumachen.



Sportlich geht es in dieser Stunde zu, in der wir die Koordination, Kraft, Ausdauer, Reaktionsfähigkeit und noch vieles mehr im angemessenen Tempo und

dazugehöriger Musik schulen, erhalten und aufbauen. Zur Unterstützung nehmen wir hierzu im Wechsel das Schwungtuch, Luftballons, Hanteln, Bälle, Tennisringe oder auch mal Teppichfliesen – den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt.

Neugierig geworden – dann traut euch und schaut einfach mal vorbei. Packt saubere Schuhe und Handtuch ein, bringt den Willen zum Bewegen mit, alles andere machen wir gemeinsam. Fragen und Informationen bei Anke Outzen, Tel. 183915 oder



a.outzen@gmx.de

Die dynamische Gruppe heißt euch herzlich willkommen!