

Aktiv & Vital - Fit bis ins hohe Alter in Schniegling

Teilnahme
kostenlos



Mit 60 Plus aktiv sein und vor allem bleiben. Gelenkschonende Übungen fördern die Koordination, Flexibilität und die geistige Fitness.

Ein sanftes Training für alle, die mit niedriger Belastung im alle körperlichen Funktionen aktivieren möchten! Abwechslungsreiche Bewegungen im Stehen für alle jung gebliebenen „Best Ager“.

Kursdatum: 12.11.2025 bis 17.12.2025, immer mittwochs (6 Einheiten)

Zeit: 10:45 – 11:45 Uhr (60 Minuten)

Ort: Versöhnungskirche Schniegling, Holsteiner Straße 17
(Barrierefreier Zugang und Parkplätze vor Ort)

Kursleitung: Katharina Hirschbeck

In freundlicher Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt,
dem Seniorennetzwerk Thon/Wetzendorf/Schniegling
und der Techniker Krankenkasse



Anmeldung & Informationen zum Angebot:

sportbuero@post-sv.de oder Tel. 0911 /95 45 95 -63 oder -67 oder unter www.post-sv.de

Teilhabe – Freude an der Bewegung – Gemeinschaft - Zuversicht