

Präventionskurs nach § 20 Krankenkassen gefördert

Aktiv & Fit im Alter - Das Ü60 Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper

Das abwechslungsreiche Konzept bietet eine Vielzahl an praktischen Gymnastikübungen zur Stärkung des Muskels, Knochen und Gelenke und ist speziell auf die Bedürfnisse des Alters abgestimmt.

Zusätzlich fördern wir die koordinativen Fähigkeiten mit spannenden und spaßvollen Übungen. Zur Steigerung der Muskelausdauer vermitteln das Programm die Walkingtechnik in Theorie und Praxis. In spannenden Theorieteilern werden die Teilnehmer eine Vielzahl an wichtige Information zur Thematik „Sport und Training im Alter“ erfahren.

Termine

Datum: Mittwoch 22.04.2020 - 01.07.2020

Uhrzeit: 17:00 Uhr - 18:00Uhr

Einheiten: 10 x 60 Minuten

Kosten: 119,00 €