

# Fit bis ins hohe Alter

Für Damen & Herren



## Aufwärmen

Gymnastische Übungen zur Erhaltung der Beweglichkeit.

Ausgewogenes Trainingsangebot zur Erhaltung der Muskelkraft mit  
Theraband,

Hantelgewichten, Noppenball und dem Fitnessball.

## Fit von Kopf bis Fuß

Konzentration, Koordination, Gleichgewichtsübungen und Hilfen zur  
Sturzprophylaxe.

Zwischen den Einheiten erholen wir uns auf dem Stuhl.

Nach dem Motto:

Wer rastet der rostet und wer sich bewegt bleibt fit.

Mit musikalische Begleitung.

Wann: Mi. 14:30 Uhr – 16:00 Uhr

Wo: Gernot-Prilop-Halle, Am Sportplatz  
Eyßelheide 1, 38518 Gifhorn

Kontakt: W. Rösler, Tel.: +49 (0) 5374-2405

Geschäftsstelle, Tel.: +49 (0) 5371 - 58586

