

## 65+ - fit bleiben / Fünf Esslinger



Aktiv und selbständig bis ins hohe Alter durch Sport und Bewegung. Mit einem **schonend** ausgerichteten Übungsprogramm wird nicht nur das **Gleichgewicht** verbessert – auch **Kraft, Koordination und Konzentration** werden trainiert. **Entspannungsübungen** mit Tai Chi runden die Stunde ab. Das Üben wird hierbei zur Wohltat an Körper, Geist und Seele. Am Ende des Kurses sind wir **fit im Kopf** und **flink auf den Beinen**.

Kursbeginn: 15.04.2024 (12 Einheiten)

Wann: Montag, 10.00 – 11.00 Uhr

Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit, Sport für Ältere

Treffpunkt: DRK, Mössinger Str. 91

Anmeldung/Info: Nada Steinhilber - 07471-975459 - sowie über das TVB-Webportal auf der Homepage oder in der App

Preis: Mitglieder 18 Euro, Nichtmitglieder 66 Euro