

Aktiv und Vital 60+ - Fitnessmix im Gesundheitssport

Abwechslungsreiches, gesundheitsorientiertes **Training** für Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer. **Mitmachen kann jeder** – Mann oder Frau – trainiert oder untrainiert – Hauptsache der Wille ist da!

Kursbeginn: 15.04.2024 (12 Einheiten)

Wann: Montag, 9.00 – 10.00 Uhr

Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness und Gesundheit

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