

## Aktiv und Vital 60+ - Fitnessmix im Gesundheitssport – Kurs1 (Sport und Spaß in einer netten Gruppe)

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

Kursbeginn: 09.09.2024 (10 Einheiten)

Wann: Montag, 8:30 – 9:30 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 15 Euro, Nichtmitglieder 55 Euro