

## 65+ - fit bleiben (Fitness für Kopf und Körper)



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: 12.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Montag, 10:30 – 11:30 Uhr

Übungsleiterin: Nada Steinhilber, Fitness & Gesundheit

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Halle 2

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

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro