

## Outdoor–Fitmix 60+ - Werde stark im Park!



Unser Outdoor Fitnesskurs bietet **abwechslungsreiche Einheiten** rund um die **Themen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit**. In jeder Stunde erwarten Dich neue, altersgerechte Übungen, die gezielt Muskeln stärken, das Herz-Kreislauf-System anregen und die Koordination fördern. Wir nutzen dabei die vielfältigen Möglichkeiten im **herrlich gelegenen Kurparkgelände** – wie z.B. den Bewegungs-parcours und die naheliegenden Wiesen und Wälder.

Trainiert wird **bei Wind und Wetter** – dein Immunsystem wird es Dir danken! Denn die Bewegung an der frischen Luft **stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Wohlbefinden und die Lebensfreude**.

Kursbeginn: 07.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Mittwoch, 10:30 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: MeTraVit Bad Seba – Haupteingang

Übungsleiterin: Heike Hutzenlaub, Fitness und Gesundheit

Anmeldung/Info: Heike Hutzenlaub 0175-5243368, [heikehutzenlaub@web.de](mailto:heikehutzenlaub@web.de)

sowie über das [TVB-Webportal](#) auf der [Homepage](#) oder in der [App](#)

Preis: Mitglieder 25 Euro, Nichtmitglieder 65 Euro