



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: 12.01.2026 (10 Einheiten)

Wann: Montag, 8:30 – 9:30 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