



KURSE FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

Auch im 1. Halbjahr 2024 haben wir wieder viele tolle Angebote im Gesundheitsbereich für Sie im Angebot.

- 37002 Fit ab 70,80+
- 37003 Fit im Sitzen und Stehen
- 37004 Aktiv und fit am Morgen 70,80 +
- 37005 Fit mit dem Hocker mit Pilates, Yoga und Faszientraining
- 37006 Steh-Sitz-Wechselgymnastik 70, 80+
- 37007 ZUMBA® Gold
- 37008 Gesundheits-Nordic-Walking am Vormittag 70,80+
- 37009 Faszientraining mit Yogaübungen 70, 80 +
- 37010 Wirbelsäulengymnastik – Rückentraining
- 37011 Atem & Wirbelsäule & Entspannung, 70, 80+
- 37012 Rücken-Fit 70,80+ am Nachmittag
- 37013 Krafttraining für die Gesundheit – Fitness im Alter 50,60+
- 31406 Fitnessgymnastik für ALLE!

Für weitere Informationen sprechen Sie uns gern an!

