



## Aktiv und bewegt für Senioren

*Es ist besser mit Bewegung alt zu werden als ohne.*

*Regelmäßige Bewegung erhält und steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Mobilität.*

Mit altersgerechten, alltagstauglichen Übungen, auf Grundlage der „Fünf Esslinger“, wollen wir unsere **Kraft**, **Ausdauer** und **Koordination** sowie unser **Gleichgewicht** trainieren.



Übungen zu **Beweglichkeit** und **Entspannung** runden das Programm ab. Regelmäßiges Training belebt den Stoffwechsel, stärkt das Herz-Kreislauf-System und bringt neue Lebensfreude. Worauf warten Sie noch?

- Termine:** 16 x donnerstags, 16:30-17:30 Uhr ab 25. Januar 2018  
**Ort:** Gymnastikraum der 1-2-3 Halle  
**Kursleitung:** Heidi Arndt, Fachübungsleiterin Fitness- und Gesundheit für Erwachsene  
**Kosten:** Mitglieder 40,-- €, Gäste: 96,-- €  
**Anmeldung:** Annette Beck Tel. 07042/13479 oder Petra Müller Tel. 07042/940880