

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

Mit Schwung in den Tag

Jeden Mittwoch von 9 bis 10 Uhr
im Hofbergsaal

Fit und aufgeweckt in den Tag starten, das ist das Ziel des neuen Angebots.

Karin Schraub, eine erfahrene Fitness- und Reha-Trainerin zeigt Übungen zur Mobilisierung, Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur.

Auch auf der Matte am Boden wird trainiert.

Dabei kommen Koordination und Konzentration nicht zu kurz.

Jede Einheit startet mit 10 Minuten „Warm-Up“ zu fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und eine Matte.

Kosten für 10 Einheiten: 20,00 €

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich im Seniorenbüro!
Viel Spaß beim Sporteln!