

Name der Gruppe	Fit in (ins) Alter
Wann	Donnerstag
Uhrzeit	18:00 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainer	Thomas Kortmann
Zielgruppe	Gesunde Männer und Frauen ab 40 Jahre
Trainingsziele	<p>Ziel des Angebotes ist es, nicht nur die Kraft der einzelnen Muskeln zu verbessern, sondern auch die Koordination und Beweglichkeit zu trainieren. Wir versuchen effektiv das körperliche und mentale Potential bis ins hohe Alter zu erhalten und verbessern. Der Körper soll damit fit gehalten werden, damit man geistig frisch bleibt und das Alter genießen kann.</p>
Gruppenbeschreibung	<p>Wir machen ein Abwechslungsreiches Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für mehr Mobilität und Autonomie im Alter.</p>