

FC MITTELBIBERACH, ABT. GYMNASTIK

GYMNASTIK 65 +

NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU - NEU

Ort: Turnhalle Mittelbiberach

Tag: ab Freitag, 11. Oktober 2019
fortlaufend immer freitags, außer in den Schulferien

Uhrzeit: 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr

Unsere Übungsinhalte sind:

- Förderung der Beweglichkeit und Koordination
- Gleichgewichtsschulung
- Stärkung der Muskulatur

Mitzubringen sind:

- Sportkleidung
- feste Sportschuhe
- Getränk
und ganz wichtig:
- Spaß und Freude an der Bewegung in der Gruppe!



Wichtig:

Das Programm wird speziell auf diese Altersgruppe abgestimmt, beinhaltet Angebote aus dem Fitnessbereich mit und ohne Geräte, ist jedoch kein Reha- oder Gesundheitssport.

Wer Interesse hat, schaut am 11.10.2019 einfach ohne Voranmeldung vorbei.

Wir würden uns riesig freuen, wenn sich sowohl Frauen als auch Männer angesprochen fühlen!