

Unsere Senioren und Seniorinnen gehören definitiv nicht zum alten Eisen!

Komm in unsere Kurse und erhalte und fördere

*Koordination und Ausdauer

* Rumpfstabilität

* Reaktionsfähigkeit

Nur wer rastet, der rostet!



Frauenfitness, montags 20-21 Uhr

Seniorinnen-Turnen, dienstags 14.20-15.20 Uhr

Fitness für sie und ihn, mittwochs 9.30 - 10.30 Uhr

in der Silbergrundhalle -

alle Altersklassen sind willkommen!