

## **FIT & FIDEL im Rentenalter**

### **Seniorensport beim SVL in der Turnhalle Fröbelstraße**

Wir fördern Kraft, Ausdauer und Koordination mit gezielter Gymnastik. Gleichgewicht und Wahrnehmung schulen wir durch abwechslungsreichen Einsatz von Kleingeräten wie Theraband, Bällen, etc. Mit einem ausgedehnten Entspannungsteil klingt die Doppelstunde aus.

Die Teilnahme ist möglich im **Kurs** (Halbjahreszeitraum mit individueller Einstiegsmöglichkeit) **oder** im Rahmen einer **Mitgliedschaft**.

Kursgebühr: halber Mitgliedsbeitrag

Mitgliedschaft: s. – Unser Verein – Mitgliedschaft - Mitgliederbeiträge

Umfassende Informationen zu Inhalt und Ablauf der Sporteinheiten:  
unter **Tel. 02173-80085** durch die **Kursleiterin Christa Beseke**