**Seniorensport**

Beim Seniorensport steht die Bewegung und vor allem das Wohlergehen im Vordergrund. Das Training ist speziell für die ältere Generation ausgelegt.

Mit Hilfe von Kleingeräten werden Beweglichkeit, Kraft, Balance als auch die Konzentration geübt und gestärkt. Die Übungen werden im Stehen als auch im Sitzen auf einem Hocker oder Stuhl durchgeführt.

Seniorensport ist entspannt, gesellig und unterstützt die Gesundheit auf angenehme Weise!

Übungsleiterin: Manuela Weigner

Information: Bianca Sudmann, Tel. 0177/8799274 (gern auch per WhatsApp)