

Aktiv durchs Leben - vital und beweglich -

Ihr möchtet etwas für eure Gesundheit tun, beweglich bleiben und Ihrem Rücken etwas Gutes gönnen? Dann seid ihr hier genau richtig!

Wir trainieren gemeinsam in angenehmer Atmosphäre und mit viel Freude an der Bewegung. Die Übungen helfen dabei, die Muskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern und den Rücken im Alltag zu unterstützen.

Jeder ist herzlich willkommen – egal ob jung oder alt, ob Anfänger oder bereits sportlich aktiv!

Fit- und Funktionsgymnastik



Wann? Jeden Donnerstag



Uhrzeit: 17:55 Uhr bis 19:10 Uhr



Wo? Sporthalle Hasborn

Kommt vorbei, macht mit und tut euch etwas Gutes!