



TSC
NEUENDETTLSAU

Bewegungsprogramm 60 Plus

Ab Montag, den 23. Juni 2025, starten wir von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr in der Einfachturnhalle des Laurentius Gymnasiums, Waldsteig 9, in einer gemischten Gruppe mit unserem Bewegungsprogramm 60 Plus. Das Bewegungsprogramm 60 Plus ist ein Ganzkörper-Training, das sich auf fünf Säulen stützt:

- Aufwärmen
- Herz-Kreislauf-Training
- Kräftigen
- Dehnen
- Entspannen

Wir wollen Ihnen ein vielseitiges Sportangebot (Wandern, Radfahren, Walken, Gymnastik usw.) bieten. Im Prinzip greift unser "60 PLUS - Programm" die positiven Grundprinzipien des "traditionellen" Fitness-Trainings auf und passt sich an den Bedürfnissen der Zielgruppe an.

Und was besonders wichtig ist, Sie sollten

- gute Laune und
- Spaß an der Bewegung

mitbringen!



Bei Interesse melden Sie sich bitte!

Kontakt per Mail: seniorensporttscneuendettelsau@gmail.com

oder tel. bei Frau Nicole Lange bzw. Frau Sandra Hertle

Tel. 0170 8341828

Tel. 01578 4265264