



DER ATSV HAT NOCH PLÄTZE FREI BEIM SENIORENSPORT UND REHA-SPORT (ORTHOPÄDIE)

Veröffentlicht am 09.05.2022 um 10:00 Uhr

Es ist nie zu spät sich sportlich zu betätigen.

Es gibt noch einige Plätze beim Reha Sport Orthopädie. Reha Kurse werden den Patienten vom Arzt verordnet, anschließend prüft die Krankenkasse, ob eine Teilnahme möglich ist.

Wer Interesse hat, darf auch gerne 1x reinschnuppern:

Donnerstag: 14.45 – 16.00 Uhr, Freitag: 12.30 – 13.45 Uhr in der Sporthalle Herrengarten im Bäckergang. Übungsleiter Klaus Lütt freut sich auf Sie!

Sport ab 66 ! Da fängt das Leben an...(und auch schon vorher...ab 60...) / Foto: Pixabay



Freitag 9.45 Uhr - 10.30 Uhr

Alles geht, nichts muss: Angepasstes Training für ältere. Ob im Sitzen oder auf der Matte, wir finden viele Möglichkeiten den Körper zu bewegen. Mit flotter Musik und auch mal mit Kleingeräten: Hanteln, Bänder, Flexibar, Aero – Step, Stäbe, Tubes, Redondo – Bälle, Tücher...

Wer Lust hat, gerne direkt reinschnuppern! Bäckergang 6 in der Sporthalle Herrengarten