

# Ganzkörpertraining für alle ab 50

**Kurs Nr.  
19-01-f**

**Start: 21.01.2019** Kurs 10 x 60 Min.

**Kursgebühr:** 34,-€, für Mitglieder kostenlos

**Termin:** Montags 10:00 - 11:00 Uhr

**Kurs-Ort:** TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Gymnastikraum

**Teilnehmerkreis:** Für alle an 50 Jahre max. 10 Teilnehmer

**Kursleitung:** Anneliese Matthes Übungsleiter Trainer C- und B Schein, sowie Rücken-Instructor

Zu rhythmischer Musik bieten wir ein ganzheitliches Training für Ältere an, um das Wohlbefinden zu steigern. Das Training ist ideal um Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, sowie Koordination und Kondition zu fördern. Der Erhalt und die Förderung der Beweglichkeit ist ebenfalls wichtiger Bestandteil des Trainings.

Mit Stretching- und Entspannungsübungen klingt die Stunde aus. Der Spaß kommt nicht zu kurz und Sie werden sich wohler fühlen.

**Weitere Infos:** Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302