Senioren-Bewegungsgruppe „Senioren bleiben fit“

„Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt. Also beweg´ dich!“ (Gustav-Adolf Schur (*1931), dt. Radrennfahrer)

Es handelt sich um eine Kooperation der Ev. Kirchengemeinde Kerpen Sindorf mit dem ASG Elsdorf und dem KreisSportBund Rhein-Erft e.V.

Ort: Gemeindehaus Heppendorf,.....(Anschrift)

Wann:.....(Tag, Uhrzeit)
Do, 14.30-15.30 Uhr

Altersgruppe: 60+

- Für Männer und Frauen

Bewegungsform: Gymnastik

Inhalte der Bewegungseinheiten:

- Koordinative, konditionelle und kräftigende Übungen
- Unterstützt mit Musik

Wichtig: viel Spaß

Übungsleiterin:

- Frau Schüler

Bei dem Bewegungsangebot handelt es sich nicht um abgeschlossene Kurse, sondern das Angebot ist immer fortlaufend, d.h. ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wir freuen uns auf viele, neue Teilnehmer.