

## Fit im Alter



Sport macht Sie zwar nicht jünger, dennoch trägt sportliche Aktivität auch mit zunehmendem Alter entscheidend dazu bei, Ihre Gesundheit zu erhalten und sogar zu verbessern. Wer sich regelmäßig bewegt, hat gute Aussichten, im Alter noch topfit und gesund zu sein.

Mit unserem Seniorensport bieten wir Ihnen die Chance genau das zu erreichen. Durch altersgerechte Übungen mit und ohne Geräte kräftigen wir sanft die Muskulatur und bringen das Herz-Kreislauf-System spielerisch in Bewegung. Am Ende der Stunde runden Dehnungs- und Entspannungsübungen das Programm ab.

Bleiben Sie in Bewegung, Ihrer Gesundheit zu liebe!

Fit im Alter findet immer montags von 16:30-17:30 im Kursraum der Turngemeinde Würzburg statt.

Die Kosten für eine 10er-Karte betragen 60 € für Gäste und 25 € für Vereinsmitglieder.

### **Kursleitung**

Stefanie Rödiger

## Kursanmeldung

Telefonisch unter [0931 - 78 18 48](tel:0931-781848)

Oder per Mail an [stefanie.roedig@tgw-online.de](mailto:stefanie.roedig@tgw-online.de)

## Fit im Alter - Seniorensport (10ér Karte)

Verfügbarkeit noch Plätze frei

- **Sportstätte** TGW Würzburg
- **Beginn** flexibel
- **Einstieg** jederzeit
- **Tag** Montag
- **Uhrzeit** 16:30-17:30
- **Trainer** Stefanie Rödiger
- **Preis** 60,-
- **Preis für TGWler** 25,-

[Weitere Informationen](#)

[Navigation überspringen](#)

- [KURSANGEBOT](#)
- [WICHTIGE INFORMATION](#)
- [KURSTERMINE](#)
- [ANMELDUNG](#)
- [BiB - Babies in Bewegung](#)
- [Babymassage](#)
- [Bellicon Move](#)
- [Lauf- und Krabbelzwerge](#)
- [M.A.X.](#)
- [Schlingentraining](#)
- [Jumping Fitness](#)
- [Fitness mit Musik](#)
- [\(Step-\) Aerobic](#)
- [Black Roll](#)
- [Bodytoning](#)
- [Hip-Hop Kids](#)
- [Outdoor-Fitness](#)

- [TG-Workout](#)
- [Fit im Alter](#)
- [Rehasport](#)
- [Rücken-Fit](#)
- [Kick Fit](#)
- [Yoga Kurse](#)
- [Präventionskurse](#)
- [DOWNLOADS](#)

## **Bellicon Move testen?**

Dann schau bei uns vorbei und vereinbare einen Schnuppertermin.



**Schnellkontakt**