

## Fit sein – fit bleiben

### Mitmachstunden für Ältere und Senioren

Unsere Intension ist es, sich auch außerhalb des eigenen Vereins zum Sport zu treffen, sich gemeinsam sportlich zu betätigen, sich zu bewegen und Spaß zu haben, neue Menschen kennenzulernen, Bekannte wiederzusehen, Kameradschaft und Geselligkeit zu erleben.

Diese und viele weitere Gründe laden ein, einmal vorbeizuschauen, mitzumachen und das Angebot auszuprobieren.

**Zielgruppe:** Mitglieder und Trainer/innen aus den Vereinsgruppen der Älteren und Senioren

**Inhalte:** Ein bunter Mix aus Gymnastik für Körper und Geist mit unterschiedlichsten Fitnessgeräten

**Termin:** Samstag, 07. Februar 2026

**Ort:** Turnschoß Iffezheim / Hauptstraße 18, 76473 Iffezheim  
09.30 Uhr bis 13.00 Uhr

-----  
**Termin:** Samstag, 10. Oktober 2026

**Ort:** Altrheinhalle in Plittersdorf / Riedstr. 26, 76437 Rastatt, Plittersdorf,  
09.30 Uhr bis 13.00 Uhr

### Meldungen

#### **Die Teilnahme ist kostenlos.**

Es wird um eine kurze Rückmeldung der Personenzahl an die Turngaugeschäftsstelle oder an unsere Fachwarten Erika Stock gebeten.

Mail an [turngau-mittelbaden-murgtal@t-online.de](mailto:turngau-mittelbaden-murgtal@t-online.de)  
oder [Erika.Stock@t-online.de](mailto:Erika.Stock@t-online.de)  
oder per Telefon: 07229-181710

