

Fit sein – fit bleiben

Unter diesem Motto bieten wir im Jahr 2024 wieder

Mitmachstunden für Ältere / Senioren / Hochaltrige

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.

Wann und Wo:

- Samstag, **16. März 2024** von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
in der Vereinsturnhalle in Bad Rotenfels, Ringstr. 24
- Samstag, **12. Oktober 2024** von 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr
in der Vereinsturnhalle in Bad Rotenfels, Ringstr. 24

Inhalte:

- Gymnastik für Körper und Geist mit unterschiedlichsten Hand- und Fitnessgeräten und Alltagsmaterialien
- Spiele und spielerische Bewegung für jedermann
- Musik, Rhythmus und mehr

Zielgruppe:

Mitglieder aus den Vereinsgruppen der Älteren, Senioren und Hochaltrigen.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir sagen **DANKE** für
die Unterstützung

