

## **Fitnessgymnastik > 50 +**

---

Freude an der Bewegung kennt keine Altersgrenze !!

Durch gezielte Übungen werden Beweglichkeit ,  
Koordination, Gleichgewicht und Muskeln gefördert.

Kleingeräten wie:

Kurzhanteln – kleiner Ball – großer Ball – Flexi-Bar –  
Fitnessrolle – Theraband – Steppbrett.  
sorgen für Abwechslung.

Jede Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.