



Gesundheitssportangebot des SV Wittlensweiler

„Fit bis ins hohe Alter“

Abendkurse:

Donnerstags, 12x ab 13.01.22

Erwin-Hils-Halle Wittlensweiler

Gruppe 1 17:00-18:00Uhr

Gruppe 2 18:00-19:00Uhr

Gruppe 3 19:00-20:00Uhr

Leitung: Elfrun Honz, ÜL-B, DTB-Rückentrainerin, DTB-Kursleiterin
Sturzprävention

Ein Ganzkörperkräftigungsprogramm für mehr Mobilität, mehr Stärke und bessere Beweglichkeit.

Teilnehmen können sowohl Vereinsmitglieder wie auch Nichtmitglieder, nach aktuellem Stand mit der 2G+-Regelung.

Die Kosten betragen für Vereinsmitglieder 24,00€/Kurs und für Nichtmitglieder 60,00€/Kurs. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Änderungen vorbehalten.

Anmeldung unter elfi.honz@web.de / oder 0174/9036116