



DRK_BEEGNUNGSZENTRUM_HOEVE



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



START

04.09.2024

Aktiv und bewegt älter werden V

Kurs E103 10 x mittwochs
(nicht an Blutspendeterminen
18.09.2024, 20.11.2024, 16.10.2024)

**16:00–
16:45
UHR**

Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer ab ca. 60 Jahren. Er beinhaltet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm, das auf die gesundheitlichen Bedürfnisse älterer Menschen ausgerichtet ist. Hier sollen die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit und Ausdauer verbessert werden. Gleichzeitig werden das Reaktionsvermögen, die Koordination sowie das Gedächtnis trainiert.

Gute Laune und Spaß in der Gruppe stellen sich dabei automatisch ein. Verbesserung der Beweglichkeit und des Herz-Kreislauf-Systems sowie eine Kräftigung der Muskulatur.

Kursgebühr: 60,00€

Referentin: Angelika Jürgens

DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoevelhof.de