

MONIKA CAMMERER - NTB-REFERENTIN

Leibergweg 22
31185 Hoheneggelsen

Telefon: 05185/978597
Handy: 0151 50649860
moncam@t-online.de

Älter werden-Aktiv bleiben - Vital Training
20 Jahre 50 bleiben

**Am 27.04.2024 9:30 Uhr – 14:30 Uhr 6 LE in Hameln,
Gröningerstr. Neue Schillersporthalle**

Standfest und Stabil - Muskelkraft trainieren
In Balance bleiben - Gleichgewicht trainieren

- Verschiedene kurzweilige Ideen zur Erwärmung
- „Zug um Zug“
Training mit dem Theraband, Einsatz und Übungsmöglichkeiten auch mit
verschiedenen Geräten kombiniert.
- Stationstraining mit Bänken
- Braingymnastik - Fit im Kopf durch Bewegung
Geistreiche Fitnessübungen für jedes Alter
Mit und ohne Handgerät und Alltagsmaterial

NTB –Referentin: Monika Cammerer

Anmeldung: waechter.silke@gmx.de