



Verein für Rasensport
Wilsche-Neubokel e.V.



Gesundheitssport

Aktiv 70 plus

- Wann: Einstieg ist jederzeit möglich
Mittwochs von 15:30 – 16.30 Uhr
- Wo: Halle des Wilscher Dorfgemeinschaftshauses
- Mit wem: **Barbara Busse**, zertifizierte Fitnesstrainerin
- Kosten: € 70 Nichtmitglieder, kostenlos für VfR Mitglieder
Erstattung durch viele Krankenkassen möglich

**12
Mai!**

Dieser Kurs ist **neu im Angebot des VfR**. Die sich wiederholenden Einheiten sind gut geeignet für den jederzeitigen Einstieg und richteten sich vornehmlich an Menschen über 70 Jahre. Es ist nie zu spät einzusteigen. Das Kurskonzept bietet einen moderaten Einstieg und erstreckt sich über 12 Wochen mit je einer Übungsstunde pro Woche. Im Vordergrund steht die **Schulung der Kraft, Balance, Koordination sowie Geselligkeit und Spaß**. Einen weiteren Schwerpunkt stellt die **Sturzprävention** dar. Auch jüngere Menschen sind herzlich willkommen. Es ist nie zu spät, mit der körperlichen Aktivität zu beginnen, um möglichst lange aktiv und selbständig zu bleiben.

Anmeldung Harald Grotjahn: 0151 126 30 889
E-Mail: info@vfr-wilsche-neubokel.de