

UNSER NEUES ANGEBOT IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

Wir sind die Gruppe 50+ beim VfB Neckarrems 1913 e.V. und starten **ab 2. Februar 2018** mit

Sport für Ältere und jung Gebliebene: „kulinarische Variante“!

INFORMATIONEN ZU UNSEREM NEUEM ANGEBOT

Stellt euch die Stunde wie ein leckeres Menü vor.

| | |
|---------------|--|
| 1. Vorspeise: | Von 16.30 bis 17.00 Uhr führt euch Claudia Süß durch ein konditionell anspruchsvolles Warm-up. |
| 2. Vorspeise: | Um 17.00 Uhr übernimmt Christine Keller mit einer gelenkschonenden Variante. |
| Hauptgang: | Kräftigungs- und Dehnübungen mit oder ohne Kleingeräte. Wir achten auf richtige Atmung, machen Gleichgewichtsübungen und Sturzprophylaxe und bauen Yoga- und Pilates-Elemente mit ein. |
| Dessert: | Als Nachtisch gibt es dann ein bisschen Gedächtnistraining und/oder Entspannung. |
| Fast Food: | In den Ferien oder wenn die Halle mal belegt ist, walken wir auch gerne im Hochberger-Wald. |



Wie Ihr seht, ein Menü garantiert ohne Hüftgold.

Die Übungsstunde findet freitags in der Zeit von 16.30 Uhr bzw. 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr in der Gemeindehalle Neckarrems statt.

Wem jedoch 1,5 Std zu viel sind, kann natürlich auch erst um 17.00 Uhr einsteigen.

Wir machen beim Übergang eine kleine Pause (ca. 5 Min). Ihr seht also, Ihr könnt es ganz individuell für euch planen.

Wir freuen uns über viele neue Interessierte und natürlich besonders über unsere „alten Hasen“!

GESUND BEWEGEN
VfB NECKARREMS 1913 E.V.

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN