

Spass und Bewegung mit **Fit für 50+**

Trainiere Körper, Geist und Seele

Fit für 50+ ist perfekt für Menschen, die Ihre Gesundheit und Fitness erhalten wollen und dabei Spaß beim Trainieren mit Gleichgesinnten lieben.



Fit für 50+

Speziell auf die Bedürfnisse für
Menschen **ab 50 Jahren** abgestimmt.

Fit für 50+

ist ein funktionelles Training für die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit im Alltag.

Fit für 50+ ist perfekt für Menschen, die Ihre Gesundheit und Fitness erhalten wollen. Hier trainierst Du mit Gleichgesinnten in der Gruppe. So hat der innere Schweinehund keine Chance und Du lernst ganz nebenbei nette Menschen kennen. Regelmäßige Bewegung hält Dich fit und beweglich. Das Beste für Deinen Körper ist ein gezieltes funktionelles Ganzkörpertraining.

Fit für 50+ bietet viele Vorteile:

- > Schmerzreduktion durch Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke
- > Motivation durch abwechslungsreiche Übungsprogramme, die auch Sportmuffel begeistern
- > Verbesserung der Körperhaltung und Ausgleich von Haltungsschäden
- > Gleichgewichtstraining und Sturzprävention
- > Spaß und Freude durch Sport in der Gruppe in einer lockeren Atmosphäre
- > Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kursgebühr

Kurszeiten:

Aktuelle Zeiten unter www.fit-für-2.de

Fit für 50+

Treffpunkt:

Fem family, Kahlaische Str. 31,
Straßenbahnhaltestelle Mühlenstraße



Jetzt anmelden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Anmeldung unter www.fit-für-2.de

Daniela Adler, Wilhelm-Busch-Weg 34, 07751 Jena
Telefon 03641 - 51 36 55 oder 0179 - 77 19 555