



## Power Fitness

für Männer und Frauen  
ab 60 plus

Das Trainingsprogramm setzt sich zusammen aus einer Kombination von Übungen für den ganzen Körper; Dehnung, Kräftigung, Straffung und Spiel.

Die Übungen bestehen aus Kraft – Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Sturzprophylaxe Elementen.

Im Sommerhalbjahr kommt eine Vorbereitung auf das Sportabzeichen hinzu; im Winterhalbjahr wird eine Einheit Skigymnastik angeboten.

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter  
Tel. (05341) 396229 | [www.mtv-salzgitter](http://www.mtv-salzgitter) | [info@mtv-salzgitter.de](mailto:info@mtv-salzgitter.de)



## Fit ab 60 plus

Als Zielgruppe sollten sich sportlich Männer und Frauen ab 60 plus angesprochen fühlen.

Als Handgeräte werden eingesetzt:  
Gewichtsstäbe, Tubes, Theraband, Pezziball, Medizinball und Springseil

Training: Montag  
Uhrzeit: 20.00-22.00 Uhr  
Ort: MTV Sportzentrum – große Halle  
Übungsleiter: Dieter Krüger  
(Trainer C – Breiten- und Freizeitsport)

MTV Salzgitter | Jahnstraße 33 | 38259 Salzgitter  
Tel. (05341) 396229 | [www.mtv-salzgitter](http://www.mtv-salzgitter) | [info@mtv-salzgitter.de](mailto:info@mtv-salzgitter.de)