



**Neu ab sofort!**

Training: Montag  
Uhrzeit: 9.00-10.00 Uhr  
Ort: MTV Sportstätte  
Übungsleiter: Werner Zemitis



## Fitnessstraining

*für Senioren 50 plus*

Ziel des Fitnessstrainings ist es die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. zu verbessern.

In der Übungsstunde trainieren wir:

Die allgemeine Ausdauer, die Kraft der Muskulatur, die Beweglichkeit der Gelenke, die Koordination und die Schnelligkeit.

Die Übungen werden mit und ohne Handgeräte ausgeführt.

Als Handgeräte werden eingesetzt:

Gymnastikball, Pezziball, Reifen, Stäbe, Handhantel und Sprungseil

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



## Bewegung hält fit

Bewegung ist die beste Medizin.

Sport hält jung, schützt das Herz, bietet soziale Kontakte und vieles mehr.

Der MTV Salzgitter hat für alle Altersgruppen vielfältige sportliche Angebote.

Von Eltern-Kind-Turnen, bis hin zu Fit bis ins hohe Alter, stehen Ihnen neben der Geschäftsstelle- unsere qualifizierten Übungsleiter/Innen als Ansprechpartner zur Verfügung, um die passende Gruppe für Ihre Bedürfnisse zu finden.

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