

Kursangebot beim MTV Salzgitter

„FIT bis ins hohe Alter“-Sturzprophylaxe

Dieses Bewegungsprogramm richtet sich an ältere Menschen, die bisher nicht sportlich aktiv waren bzw. schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr treiben.

Während des zwölfwöchigen Kurses werden Mobilität entwickelt, Stärke aufgebaut, Sicherheit vermittelt und Beweglichkeit erhalten.

Ein neuer Kurs beginnt am 8.9.2016 um 10.30 Uhr im MTV Sportzentrum in der Jahnstraße 33 in Salzgitter-Bad.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

Für weitere Informationen und die Anmeldung steht die Kursleiterin Manuela Hiebsch Telefonnummer 05341/391929 oder die MTV Geschäftsstelle Telefonnummer 03541/396229 zur Verfügung.