



## PHYSIOGYM AN DER **WALDSPIRALE**

Prävention  
Fitness  
Senioren sport

Gruppenangebot

### **Frauensport am Samstag**

#### **Inhalt**

- „Frauen-Power“ am Samstag! Diese Gruppe ist für alle Frauen gedacht, die Lust haben sich viel zu bewegen, dabei etwas für ihre Gesundheit zu tun, die Spaß daran haben, neue Sportmöglichkeiten kennen zu lernen und gerne lachen. Positiver Nebeneffekt: Sie überbrücken elegant die Zeit der „Sportschau“. ☺

#### **Schwerpunkte**

- Fördern der Koordination
- Verbessern der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Kräftigung der Muskulatur

#### **Ziel**

- neue Sportmöglichkeiten kennenlernen
- Spaß an Bewegung
- etwas gegen eventuell vorhandene „Pölsterchen“ tun

#### **Organisatorisches**

- Dieser Kurs findet ausschließlich von Anfang November bis Ende April statt.
- Mindestteilnehmerzahl 6