

# Bewegungskurs



22M337001

## Fit für´s Leben

Kursleiterin: Friederike Klinghammer  
Mo., 29.08.2022 bis Mo., 10.10.2022  
10:00 bis 10:45 Uhr / 6 Verantst / 6.0 UE  
Kursort: Meißen, Jahnhallenareal  
Kursentgelt: 37,00 Euro

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ab 60 Jahre. Auf der Multisportanlage bei der Jahnhalle führen Sie angeleitet gymnastische Übungen an der frischen Luft im Grünen über den Dächern von Meißen aus. Sie kräftigen Ihre Beinmuskulatur, trainieren Ihr Gleichgewicht und Verbessern Ihre Mobilität. Bleiben Sie fit und indem Sie unter Gleichgesinnten und mit Spaß aktiv etwas dafür tun.