

Fit ab 50? - Fit bis 100!

Ein abwechslungsreiches Bewegungsangebot für die, die den Sport neu entdecken wollen, aber auch für Wiedereinsteiger und „Weitermacher“. Mit und ohne Musik werden Beweglichkeit, Koordination und Kondition sowie Gleichgewicht und Muskelkraft geschult nach dem Motto:

Gesund und bewegt älter werden im Vitalis!

Zeit: Mittwoch 16.30 – 17.30 Uhr

Kursleiterin: Ursula Lange

Kursgebühr: Einzelkarte 6 Euro
Zehnerkarte 46 Euro

Veranstaltungsort: Therapiezentrum im Westküstenklinikum Heide

Informationen unter 0481 / 785 - 2240 oder www.westmed-online.de/angebote.html

