

Fitness für Herz und Kreislauf

Der Geist formt den Körper und der Körper formt den Geist!

Durch gezieltes Training mit gymnastischen und gelenkschonenden Übungen zur Steigerung bzw. zum Erhalt der Kondition, des Gleichgewichts und der Gelenkbeweglichkeit sowie der Muskelkraft und der Koordination wollen wir altersbedingten körperlichen und geistigen Leistungseinbußen entgegenwirken.

Zeit: Freitag 18.00 – 19.00 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

