

## Sport treiben - vital bleiben für Frauen am Donnerstagabend

Übungsleiterin: Angelika Nickel Jhrg. 1954 Tel. 05657/ 1631

Lizenz: seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene  
seit 2000 ÜL auf der 2. Lizenzstufe Sport in  
der Prävention – Allgemeine Gesundheits-  
förderung Primär – Prävention (Vorbeugung)

Lizenz - Erweiterung: Rücken / Wirbelsäule, XXL - Fitness und  
Ernährung

Gruppenstruktur: weiblich, Alter 50 – 77 Jahre, z. Zt. ca. 14  
Frauen

Dauer – Sportangebot: Muskelerhaltung, -aufbau, Kraftausdauer (Bauch, Beine, Arme, Po) mit und  
ohne Handgeräte  
Rücken-, Wirbelsäulenkräftigung  
Knieschule, Sturzprophylaxe, Koordination  
Ausdauer (Aerobic, Step - Aerobic)

Wer Lust hat mit zu machen ist herzlich eingeladen; wir freuen uns neue Teilnehmer zu begrüßen

Übungsstunde: Donnerstag 20:00 – 22:00 Uhr

