

Spezial Fitness-Programm für Seniorinnen und Senioren

Unser Aerobic & Fitness Studio bietet speziell für die Zielgruppe "50 Plus" seit geraumer Zeit ein gesondertes Programm an.

Jeweils montags ab 10.30 Uhr trifft sich die "Seniorengruppe" zum Fitnesskurs. Spielerisch, mit viel Humor und etwas gemütlicher als in anderen Gruppen geht es darum, ein paar Pfunde loszuwerden, ein bisschen was für die Fitness zu tun und natürlich Spaß zu haben. Trainiert werden die Beweglichkeit, Koordination, aber auch die geistige Fitness.

Das Programm wurde noch um einen Walking-Kurs erweitert. Kursbetreuerin Dagmar Travnizek hat eine entsprechende Ausbildung (Spezialblock für innere Organe) um auf etwaige Probleme mit dem Herzen, bei Herz-Kreislaufkrankungen, Durchblutungsstörungen oder Diabetes eingehen zu können. Der "Senioren"-Gruppe stehen natürlich auch alle Fitnessgeräte und die Saunen zur Verfügung. Zudem können sie sich ihre Ernährung betreffend beraten lassen.

Zurück zu [Kursangebot](#) .