

# VORTRAG

## Körperliche Fitness 60 plus

Bewegung tut Körper und Geist gut und trägt wesentlich zu unserem Wohlbefinden bei.

Wir trainieren gemeinsam in der Gruppe nach einer kurzen Aufwärmphase ca. 20 Minuten stehend die Rumpf-, Arm- und Beinmuskulatur und vertiefen anschließend mit weiteren Übungen auf dem Boden die Kräftigung der Muskulatur. Mit einer ausführlichen Dehnung aller beanspruchten Muskelpartien schließen wir mit einem wohligen Gefühl unser Ganzkörpertraining ab.

Mitzubringen ist eine Gymnastikmatte!

**Referentin: Frau Swanhilt Möbius- Staats**  
Fitnesstrainerin, C- Lizenz für ältere Menschen

**10. Septmeber 2024**

**10:15 - 11:15 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

oder unter 0151/ 54259195