Fit und Gesund bis ins hohe Alter

Winterfit Vitality – BTV Männerturnen

Auf Dich wartet ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches deine Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter unterstützt oder gar verbessert. Die Trainingslektionen fördern deine Gesundheit, deine Fitness und die Freude am Sport.

- Kraft
- Koordination
- Beweglichkeit
- Gleichgewicht
- Mobilität

Die Lektionen sind klar strukturiert und offen für alle Interessierten.
Im Fokus steht das gemeinsame Sporttreiben und miteinander Spass haben.

Dauer:	8. November 2023 bis und mit 27. März 2024 (ausgenommen Schulferien)
Wann:	Mittwoch von 20:00 – 21:15 Uhr
Wo:	Bruchmatthalle, Zähringerstrasse 16 in Luzern
Wer:	Frau und Mann / 55 – 99 Jahre
Kosten:	Freibetrag pro Lektion

Kontakt: BTV Luzern Männerturnen
Walter Vogel / vogel.w@bluewin.ch / 079 518 90 51
www.btv.ch