

Fitnessstraining für 65+

Unter dem Patronat der Männerriege Löhningen bieten wir vom Herbst bis zum Frühling jeweils am Mittwochnachmittag in der Turnhalle Löhningen für junggebliebene Männer ein Körpertraining an.

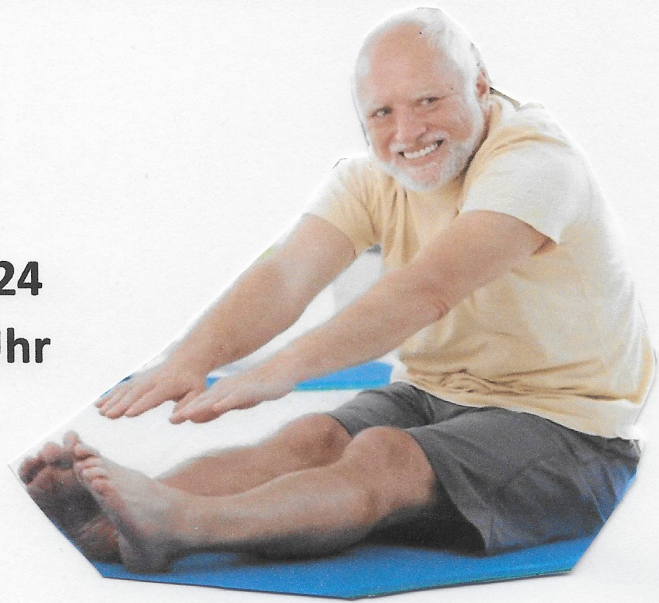
Im Mittelpunkt stehen Kräftigungs-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen. Auch die Koordination wird mit spielerischen Elementen trainiert. Jeder macht nur das, was seinem Körper guttut.

Jeweils am
Mittwochnachmittag

Start: 23. Oktober 2024

Dauer: 13.30 – 15.00 Uhr

Ende: 16. April 2025



Pro Teilnahme wird ein Unkostenbeitrag von CHF 5.00 erhoben. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Für Aktivmitglieder der Männerriege ist die Teilnahme kostenlos.

Nach dem Training besteht die Gelegenheit, beim geselligen Zusammensitzen im Storchen die verlorene Körperflüssigkeit zu ersetzen. Auf eine rege Teilnahme freut sich das Leiterteam.

Arthur Ehrat, Fredi Meyer, Andy Pfeiffer