

# Freizeitangebot



## GYMNASTIK FÜR FRAUEN AB 60 JAHREN



Quelle: TuS Westfalia Villigst

**Gymnastik für Frauen ab 60 Jahren:** Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems, der Muskeln, Sehnen und Bänder, der Gelenke, der Koordination und der Psyche. MACHEN SIE MIT! Denn mit Sport – Spiel – Spaß haben Sie mehr Lebensqualität.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Trainingszeiten

- **Mittwoch**, 18:00 – 19:00 Uhr, Bewegungshalle Maximilianbad

### Gruppenleitung

- E. Schröder / H. Güttler

### Anmeldung

Verbindlich von 13:30 bis 15:00 Uhr an der Rezeption Klinik Maximilianbad.  
Bitte zur Anmeldung Patientenpass mitbringen!