



© BZgA/picture alliance/Mika Volkmann

ATP

AlltagsTrainingsProgramm

für die Generation 60plus

**eine Kooperation
mit dem Seniorenbeirat der Stadt Neu-Anspach**



Seniorenbeirat
Neu-Anspach

Bringen Sie mehr **Bewegung** in Ihr Leben.
Verbessern Sie Ihre **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit** und **Koordination**.
Trainieren Sie **in der Gruppe im Alltag**.
Ändern Sie etwas an Ihren **Bewegungsgewohnheiten**.

Die Übungen sind so ausgelegt,
dass Sie diese in Ihrer **Alltagsbekleidung** und
ohne große Vorbereitung oder
den Einsatz von Fitnessgeräten durchführen können.

Das AlltagsTrainingsProgramm ist ein sehr **niedrigschwelliges Programm** und
erfordert nur **wenig Aufwand!**

Das Training findet **ab dem 04. August** jeweils **freitags von 8:45 - 9:45 Uhr**
im **Zentrum 60plus**,

Gustav-Heinemann-Str. 3 (**UG Bürgerhaus**) in Neu-Anspach statt.

Der Kurs beinhaltet **12 Termine**.

Die **Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen**.

Eine **Anmeldung** ist **erforderlich**.

Diese richten Sie bitte vorzugsweise **per Mail** an die verantwortliche **Kursleiterin Birgit Roos**:
hbn.roos@t-online.de oder **telefonisch** unter **Tel.Nr. 06081-961228**.

Weitere Informationen über die Turnabteilung und ihre Sportangebote findet man unter:
<https://turnen.sganspach.de>