

Roter Stern Berlin 2012 e.V.

Datum: am 2020-02-24 um 10:00-11:00

Titel: Fitness für Senior_innen

Wir sind eine Sportgruppe, die sich zum Ziel gesetzt hat, Kraft und Beweglichkeit auch mit den voranschreitenden Lebensjahren zu erhalten. Dafür trainieren wir wöchentlich mit Übungen, die überwiegend das eigene Körpergewicht nutzen. Zudem arbeiten wir mit Gymnastikbändern, Bällen und weiteren unterstützenden Utensilien, um eine möglichst vielseitige Belastung zu erzielen.

Bei aller Quälerei ist für uns wichtig, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Zeit für den Austausch über die neuesten Ereignisse in der Stadt findet sich auch stets.

Derzeit sind wir etwa 20 Teilnehmer_innen in zwei Kursen, die von unserem Mitglied Christian Otto geleitet werden. Interessierte können jederzeit zum Training kommen und mitmachen.
