

Hornstein, im November 2022



# Bewegungsangebot

## "Sicher fit mit 50plus"

**ab Mittwoch, 23. November 2022**  
**von 16:00 bis 17:00 Uhr im Turnsaal der VS Hornstein**

### **„Leben heißt Bewegung“**

*Sportliches Training in der zweiten Lebenshälfte ist ein notwendiger Lebensbeitrag!*

*Unser abwechslungsreiches Training umfasst Übungen zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit;*

*mehr Kraft und Ausdauer heißt im Alter eine bessere Mobilität und Verringerung des Unfallrisikos. Auch die grauen Zellen wollen fit gehalten werden; so werden durch Bewegung Botenstoffe produziert, die das Gehirn jung halten!*



*Übungsleiterin ist unsere Sportreferentin*

*Irene L. Strobl*  
*(staatl. gepr. Instruktorin)*

**Preis: 25,-- € für 10 Einheiten für Mitglieder**

**30,-- € für 10 Einheiten für Nicht-Mitglieder**

*Bitte plane die neuen Termine ein: 23.11., 30.11., 7.12., 14.12.2022,*  
*11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 22.2.2023*

*Du benötigst: Turnschuhe, Matte, Getränk; viel Freude an Bewegung ☺*

***Sport verändert mehr als nur deinen Körper.***  
***Sport verändert deinen Geist, deine Einstellung und deine Laune!***

**Judith Pratl eh.**  
Ortsgruppenvorsitzende