



KREISSPORTBUND  
HÖXTER e.V.

# Trommel Dich fit 60+

Dienstags 16:30-17:30 Uhr ab 12.09.2017

Sporthalle Neuenheerse

mit Roswitha Stork-Schlender

0 52 59 / 93 03 39

(kostenfrei, Anmeldung bis 05.09.2017)

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!



# Trommel Dich fit

Es handelt sich hier um eine Sportart,  
die den ganzen Körper anspricht.

Während mit Drumsticks (dünnen Holzschlägern) auf einem Gymnastikball getrommelt wird, bewegen wir uns am Ball oder um ihn herum.

Es werden Konzentration, Koordination und Kondition trainiert. Ziel ist eine Verbesserung von Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht.

UND DAS ALLERWICHTIGSTE:  
**ES MACHT SUPER VIEL SPASS!**

Teilnehmen kann jeder, denn das Konzept ist so ausgerichtet, dass für jedes Fitnesslevel etwas dabei ist.

Ich freue mich auf Euch.  
*Roswitha Stork-Schlender*

BEWEGT ÄLTER WERDEN IN NRW!

