



## **FIT DURCH DEN HERBST! MIT CARDIO-FITNESS FÜR ÄLTERE!**

**Kostenlose Schnupperstunde:  
Donnerstag, 26.09.24, 19 Uhr**

Dieses Cardio-Training ist ein Ausdauertraining für ältere Erwachsene, das durch erhöhte Herz- und Atemfrequenz das Herz-Kreislauf-System stärkt. Im Fokus stehen altersgerechte Bewegungen wie Geh-/Laufspiele, Walk-Aerobic oder Stationentraining zur Ausdauerförderung. Kraft-, Koordinations- und Dehnübungen ergänzen das Programm.

**Kursleiterin:** Maria Huber

### **ORT**

kleiner Hallenteil in  
der Aline-Rotter-  
Focken-Halle

### **DAUER**

10 Wochen

### **KOSTEN**

50 €,  
für TVT-Mitglieder\*  
frei

**Anmeldungen** zum Kursangebot sind möglich bei der kostenlosen Schnupperstunde am 26.09.2024, per E-Mail an [maria.huber@tv-triberg.de](mailto:maria.huber@tv-triberg.de) oder telefonisch unter 07722 1561

**Wir freuen uns auf Sie!**

