



# Polizei-Sportverein Union Neumünster e. V.

## Bewegung für Senioren

### **Bewegtes Leben und Hockergymnastik**

Wann: Dienstags von 9:00 – 10:30 Uhr

Wo: Gemeinschaftshalle Gartenstadt; Rintelenstr. 50

### **Fit und Fröhlich 70 +**

Wann: Freitags von 14:30 – 15:30 Uhr

Wo: Fröbelschule Neumünster, Flensburger Straße

Keine Vorkenntnisse notwendig

Wie haben gemeinsam viel Spaß und wollen unsere Beweglichkeit in den Gelenken erhalten und fördern. Gezielte Sturzprophylaxe hilft uns, sicherer auf dem Rad zu fahren oder Treppen zu steigen. Rückenschmerzen werden hier in diesen Stunden durch gezielte Übungen gelindert. Mit Hilfe von kleinen Handgeräten werden die Übungen aufgelockert.



Es ist unseren Übungsleitern sehr wichtig, dass kein Teilnehmer überfordert wird und auf die jeweiligen Bedürfnisse und Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen wird.

2 Schnupperstunden sind kostenlos.

Anmeldung unter 68686 oder 0176/ 4730 1835