

Offene Hilfen

Nessenmühlstraße 33
91207 Lauf an der Pegnitz
larissa.hopferwieser@lh-nla.de
09123/97507288
0176/32585128



Sportgruppe „Fitness und Bewegung“

In einer festen Gruppe treffen wir uns alle zwei Wochen an einem Dienstag von 15:30 bis 17:30 Uhr zur Fitnessgruppe mit Musik und leichter Bewegung. Es ist eine gemischte Gruppe mit Männern und Frauen ab 18 Jahren. Wir machen gemeinsam verschiedene Übungen und Spiele. Diese steigern die Koordination, Ausdauer und gute Laune. Aber auch die Kräftigung der Muskulatur und die Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Trainiert werden die Teilnehmer von einem Sportphysiotherapeut DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund).

Werden Sie ein Mitglied in einer Fitnessgruppe!

Mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Nach dem Training wird nicht geduscht, dies bitten wir dann daheim nach zu holen. 😊

Anmeldung ist möglich telefonisch oder per Email
Ansprechpartnerin: Larissa Hopferwieser

Wir freuen uns auf Euch – Alfried Bauer, Larissa Hopferwieser