



# Fit im Alter

## Senioren sport beim Post-Sportverein



### Unsere Angebote im Überblick:

#### **Beatusbad**

(mittwochs von 18-19 Uhr)

#### Aquafitness

- zur Entlastung der Gelenke
- zum Training der Balance
- zur Stärkung von Ausdauer und Muskelkraft
- zur Stärkung der inneren Organe

#### **Pestalozzi-Schule**

(donnerstags 16-18 Uhr)

- Stärkung der körperlichen und geistigen Fitness
- Schulung von Kondition und Koordination
  - präventiver und rehabilitierender Sport

### **Außerdem – nach Absprache**

Boule-Spiel auf der vereinseigenen Boulebahn – Wanderungen – kleine Spiele

Interessierte können sich gerne an Frau Roth in der Geschäftsstelle wenden  
**(Telefon: 0261/803770).**

Infos zum Verein gibt es unter [www.post-sv-koblenz.de](http://www.post-sv-koblenz.de)