

Fit und Gesund bis ins hohe Alter

Winterfit Vitality – BTV Männerturnen

Auf Dich wartet ein spielerisches Ganzkörpertraining, welches deine Vitalität und damit die Lebensqualität im Alter unterstützt oder gar verbessert. Die Trainingslektionen fördern deine Gesundheit, deine Fitness und die Freude am Sport.



- **Kraft**
- **Koordination**
- **Beweglichkeit**
- **Gleichgewicht**
- **Mobilität**

Die Lektionen sind klar strukturiert und offen für alle Interessierten.
Im Fokus steht das gemeinsame Sporttreiben und miteinander Spass haben.

Dauer: 6. November 2024 bis und mit 26. März 2025 (ausgenommen Schulferien)

Wann: jeweils Mittwoch von 19:30 – 20:45 Uhr

Wo: Bruchmatthalle, Zähringerstrasse 16 in Luzern

Wer: Geeignet für Frau und Mann ab 55+

Kosten: Freibetrag pro Lektion

Kontakt: BTV Luzern Männerturnen

Walter Vogel / vogel.w@bluewin.ch / 079 518 90 51

www.btv.ch