

Abteilung Fitness und Gesundheit des KSZU-Meiningen e.V. bietet regelmäßigen Sport für die ältere Generation 55 plus.

Anlässlich einer Sportveranstaltung -10 Jahre KSZU-Meiningen e.V.- wurde unter dem Thema „Gesundheit ist wichtig“, durch unsere Abteilungsleiterin Conny Walther ein Körperfitness-Programm für Personen ab 55 Jahre angeboten. Diesem Angebot wurde großes Interesse entgegen gebracht. Der KSZU-Meiningen e.V. bietet deshalb jeden Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in der Multihalle Meiningen ein ausgewogenes Training für die Generation 55 plus an. Selbstverständlich können auch jüngere Personen mitrainieren. Conny ist eine lizenzierte Trainerin „Sport in Prävention“ und in den unterschiedlichsten Körperfitness-Programmen mit Lizenzen ausgestattet. Sie werden sich bei ihr bei einem ausgewogenen Training und mitreißenden Klängen aufgehoben fühlen.

Das Training wird positiven und nachhaltigen Einfluss auf ihre körperliche Fitness haben. Unter dem Rhythmus der Musik wird ihre Kondition, Beweglichkeit und Dehnung nahezu mühelos zunehmen. Sollte sie irgendwann mehr an Training wollen, so können Sie an dem unmittelbar von 20.00 Uhr bis 21.45 Uhr anschließenden Training von Conny Walther teilnehmen. Es ist 4 Wochen kostenlos. Erst danach sollten Sie sich entscheiden, ob Sie das Training weiterhin besuchen möchten. Dies bedeutet eine Mitgliedschaft unter einer Aufnahmegebühr von 10 Euro und einem Einzelbeitrag von 10 Euro/Monat oder einem Familienbetrag von 15 Euro/Monat. Selbstverständlich können Sie auch alle anderen Trainingsangebote des Vereins dafür in Anspruch nehmen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie unter der Erkenntnis „Gesundheit ist wichtig“ zu uns stoßen würden (Trainingsanzug und Turnschuhe genügen).