



Aktivsport 2000 e.V.

der Gesundheitssportverein



www.aktivsport2000.de ☎ 08553/6949 @ Hinterberger-Spiegelau@t-online.de

Liebe Sportteilnehmer, unsere Angebote ab Januar 2025:

Sportangebot wöchentlich:

- **Mittwoch, 08.01.25** 15:30 Uhr Seniorengymnastik Mehrzweckhalle
- **Donnerstag, 09.01.25** 18:30 Uhr Rehasport Mehrzweckhalle
19:30 Uhr Fitnessgymnastik Mehrzweckhalle
- **Montag, 13.01.25** 17:30 Uhr Rehasport Mehrzweckhalle

Rehasport im Wasser, Hotel Tannenhof:

Ab Montag, 13.01.25 18:45

Termine (14-tägig):	Januar 13.01./27.01.	Februar 10.02./24.02.
	März 10.03./24.04.	April 28.04.
	Mai 12.05./26.05.	Juni 23.06.
	Juli 07.07./21.07.	

Ferientermine (kein Sport):

- **Fasching: 03.03.2025 – 09.03.2025**
- **Ostern: 06.04.2025 – 27.04.2025**
- **Pfingsten: 08.06.2025 – 22.06.2025**

Bei geeigneter Witterung finden die Sportangebote im Freien statt.
Denkt bitte an das zugehörige Outdoorerquipment wie z.B. Kleidung,
Schuhwerk, Sitzkissen, etc. und ausreichend Flüssigkeit.

**Sport hält fit, bringt Abwechslung, mindert das
Sturzrisiko, steigert die Lebensqualität und die
Lebensfreude. Beugt geistigem Abbau und damit
Demenz vor, fördert geistige Fitness!**

In diesem Sinne hoffe ich auf zahlreiche Teilnahme an den
Veranstaltungen und wünsche euch alles Gute für das neue Jahr!

Mitteilungen, Wünsche oder Absagen bitte unter:

- Mobil 0151/56122096
- Festnetz 08553/6949