



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 Outdoorequipment 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