

# MTV von 1912 Betheln e.V.

Musische Gruppe – Turnen – Walk-u. Lauffreife – Gymnastik – Gesundheitssport

## Neues Angebot „Fit 50+“ des MTV Betheln

Der MTV Betheln hat einen Cardio-Aktiv-Kurs durchgeführt, der präventives, ausdauerorientiertes Herz-Kreislauftraining vermittelt hat. Dieser Kurs endet nun und der MTV Betheln möchte den Kursteilnehmern aber auch allen anderen Interessierten jetzt die Gelegenheit bieten den Sport weiter ausüben zu können.

Beginnend am **Freitag, den 31.03.2023 um 17.30** Uhr haben erwachsene „Best Ager“, Männer und Frauen, die Möglichkeit in der Sporthalle in Betheln gesundheitsorientiert zu trainieren. Teilnehmen können alle, die Lust an der Bewegung haben, Wiedereinsteiger, aber auch Personen, die noch nie Sport getrieben haben.

Unter fachkundiger Leitung des zertifizierten Übungsleiters Reinhard Brunotte werden Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, zum Erhalt oder der Steigerung der Muskelkraft sowie Präventions- und Kreislauftraining angeboten.

Um das Ganze etwas aufzulockern sind in den Sommermonaten auch andere, alternative Übungsabende möglich. Das können Walkingeinheiten, Fahrradtouren oder andere Dinge sein, die in der freien Natur stattfinden können.

Der MTV Betheln würde sich sehr freuen, wenn am 31.03.2023 viele Teilnehmer\*innen das Angebot nutzen würden. Nähere Informationen gibt Reinhard Brunotte gern auch vorab telefonisch unter der Rufnummer 0176 41774339.