

V14 Sundhedsidræt 55 år+

Holdbeskrivelse:

Sundhedsidræt er motion til dig, som gerne vil bevægelse til gavn for dit helbred og din livskvalitet og have træning, der vil gøre det lettere at leve et aktivt liv ved at forbedre muskeludholdenhed, kondition, stabilitet, koordination, balance og reaktionsevner.

Opvisning:

Nej.