



## **GYMWELT-Spezial 60 Plus: „Mach mit, bleib fit!“**

Die GYMWELT des Deutschen Turner-Bundes (DTB) hat ein neues Programm zusammengestellt, welches sich speziell an Frauen und Männer ab 60 Jahren richtet und eine Vielzahl von Übungen umfasst, die sowohl in den eigenen vier Wänden als auch draußen im Garten durchgeführt werden können.

Jeden Montag wird auf der GYMWELT-Seite der DTB-Webseite eine neue Bewegungseinheit als pdf-Dokument eingestellt. Über folgenden Link gelangt ihr direkt zur Webseite und könnt euch das Programm downloaden (und ausdrucken):

[www.gymwelt.de](http://www.gymwelt.de) > Gesund und fit zu Hause > GYMWELT-Spezial 60 Plus