

Fit und aktiv im Alter

NEUER VORMITTAGSKURS

[Fit und aktiv im Alter](#)

Wann Start ab 09.04.2013 - von 10.00 - 11.00 Uhr jeden Dienstag Vormittag

Zielgruppe Frauen und Männer im fortgeschrittenen Alter

Wo Rems-Murr-Halle - Eingang Bühne

Warum Sich körperlich und geistig fit zu fühlen trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Mehr Bewegen - kann ich das noch?? Aber Selbstverständlich!!

Sie entscheiden selbst was Sie sich zutrauen. Bei unserer Schongymnastik könne Sie sitzen, stehen, liegen oder laufen.

Die Übungen in lockerer und lustiger Atmosphäre berücksichtigen alle Körperregionen. Sie dienen der Lockerung, Dehnung, Mobilisation, Stabilisierung und Haltung.

Gleichzeitig verbessern und erhalten wir die Beweglichkeit und kräftigen durch gezielte Übungen unsere gesamten Muskulatur. Wir freuen uns an der Bewegung und stärken gleichzeitig die körperlichen Fähigkeiten.

Zum Abschluss der Stunde fördern wir die geistigen Fähigkeiten mit Koordinationsübungen und Spielen.

Mit neuem Schwung zu mehr Lebensfreude.

Ich freue mich auf Sie. Kommen Sie vorbei

Ihre Beate Blessing - Trainerin für Gesundheit und Prävention

[Zurück](#)