

Senioren Fit in Himberg

ab Donnerstag, 14. Sept. 2023

Fit – Komm mit ab 55!

Im Vordergrund unserer Seniorengymnastik steht, den Alltag weiterhin **FIT** bewältigen zu können. Spaß und die Gemeinschaft in der Gruppe sind sehr wichtig. In diesem Kurs wird den älteren Menschen Lebensfreude in Form von Bewegung abwechslungsreich vermittelt.

Ziele und Inhalte

Unser Senioren-Fit-Kurs bewegt in der Gruppe und nimmt Rücksicht auf die Einschränkungen des einzelnen. Unser Gesundheitstraining für Menschen ab 55 fördert gezielt:

1. Beweglichkeit der Gelenke
2. Gleichgewicht und Geschicklichkeit
3. Herz-Kreislaufsystem
4. Kraft der Muskulatur

Durch sanfte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen sowie einem dosierten Herz-Kreislauftraining wird das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert und Osteoporose, Beckenbodenschwäche und Rückenproblemen entgegengewirkt.

Anmeldung und Information für den Kurs

Bürgerservice HIMBERG
02235-86213/14

!!! begrenzte Teilnehmerzahl !!!



Kursinformationen

- **Do, 14. Sept. 2023 – 11. Jän. 2024**
- **Senioren Fit**
17:00 - 18:00 Uhr
- 14 Einheiten á 60 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **kostenloses schnuppern**
in der 1. Einheit möglich
- **Ort**
Hauptschule Himberg
Kirchenplatz 2
- **Kursbetrag**
€ 70,- pro Person
Teilnehmer mit Wohnsitz Himberg zahlen den von der Gemeinde geförderten Betrag von € 36,- pro Person
- **Kursleiterin**
Ewa Holzinger
- **Mitzubringen sind...**
Trainingsanzug, Handtuch, Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen