

Senioren Fit in Velm

ab Dienstag, 12. 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. Tänze und lustige, auf Senioren abgestimmte, Spiele runden das Programm ab.

**Anmeldung und Information für den
Kurs
Bürgerservice HIMBERG
02235-86213/14**

!!! begrenzte Teilnehmerzahl !!!



Kursinformationen

- **Di, 12. Sept. 2023 -09. Jän. 2024**
- **Senioren Fit**
08:30 - 09:30 Uhr
- 14 Einheiten á 60 Minuten
- **schulfrei = kursfrei**
- **kostenloses schnuppern**
in der 1. Einheit möglich
- **Ort**
Pfarrsaal 2325 Velm
- **Kursbetrag**
€ 70,- pro Person
Teilnehmer mit Wohnsitz in Himberg zahlen den von der Gemeinde geförderten Beitrag: € 36,-
- **Kursleiterin**
Ewa Holzinger
- **Mitzubringen sind...**
Trainingsanzug, Handtuch, Decke oder leichte Matte sowie Turnschuhe, die keine schwarzen Streifen verursachen