

Kurs: Seniorensport

→ Fit ins Alter

Kursleitung: Stephanie Höckmayr

Beschreibung: Wir arbeiten mit Gangschulung, Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für ein besseres allgemeines Wohlbefinden. Oft auch in Zusammenarbeit mit Musik um mehr Spaß in die Bewegung zu bringen.

Zielgruppe: Senioren, die Spaß an Bewegung haben, den Kontakt zu anderen Menschen suchen, lange fit und gesund bleiben wollen.

Ziele der Maßnahme:

- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Ganzkörperkräftigung
- Sturzprophylaxe
- Schulung der Koordination
- Verlängerung der Eigenständigkeit im Alltag.

Qualifikationen der Kursleiterin: Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Gesundheits- u. Bewegungspädagogin, Rückenschullehrerin

Mitzubringen: Handtuch, Hallensportschuhe, Gymnastikmatte (falls vorhanden)

Umfang und Dauer: 10 X 60 min.

Teilnehmer: Min. 8, max. 15 Personen

Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

Beginn: 25.09.17, wöchentlich Montag um 10:30 Uhr oder 11:30 Uhr

Gebühr: 60,- €