

## Seniorengymnastik für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit

Mit Doris Eberl,  
Kursleitung Senioren- und Gesundheitstrainerin



Diese Gymnastikstunde eignet sich für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, die sich in angenehmer Atmosphäre sozialen Kontakt in einer kleinen netten Runde, unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin wünschen.

Der Seniorenkurs überzeugt durch ein auf das Bedürfnis der Teilnehmer abgestimmtes Übungsangebot. Alle Übungen werden langsam und sanft im Stehen, sowohl im Sitzen wie eventuell auch im Liegen ausgeführt. Ein Aufwärmprogramm sowie eine abschließende Entspannungseinheit runden den Stundenablauf ab. Dadurch können Koordination und Gleichgewichtssinn verbessert werden, Muskeln, Sehnen und Bänder werden schonend gekräftigt gedehnt und aktiviert.

**Wo:** Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10, 81827 München

**Wann:** Ab Mittwoch den 4.3.2020 von 11.00 – 12.00 Uhr, roter Raum 1.OG

**Kosten:** 10er Karte 110 Euro, Schnupperstunde: 15.- €

Weitere Infos u. Anmeldung unter:

[www.de-mentalcoach.de](http://www.de-mentalcoach.de), [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de),

oder mobil: 01721035494