

# Beweglich bleiben im Alter

Kursleitung: Doris Eberl, Gesundheitstrainerin

## Wer rastet der rostet!

Im Alter gemeinsam mit viel Freude und Spaß geistig und körperlich beweglich bleiben.

Dieser Seniorenkurs überzeugt durch ein vielseitiges Übungsangebot. Alle Bewegungen z.B. aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Stretching... werden langsam und sanft im Stehen, sowohl im Sitzen wie 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.

Es ist mir außerdem eine Herzensangelegenheit auf jeden Teilnehmer individuell ein zu gehen.

Wann: Mittwoch von 9.30 - 10.30 Uhr

Wo: Familienzentrum Trudering, Dompfaffweg 10, 81827 Trudering, 1.OG/ roter Raum

Anfahrt: MVV: S-Bahnstation Gronsdorf, 5 min. zu Fuß, mit dem PKW siehe [www.familienzentrumtrudering.com](http://www.familienzentrumtrudering.com)

Kosten: 10 er Karte € 100.- Einzelstunde 12.-

Kursleitung: Doris Eberl

Anmeldung unter: [info@de-mentalcoach.de](mailto:info@de-mentalcoach.de), Mobil: 0172 10 35 494, oder im FZT [info@familienzentrum.com](mailto:info@familienzentrum.com) T 089/45 24 207-0

Bitte Handtuch, bei Bedarf Kissen, Decke und warme Socken oder Turnschuhe mitbringen.

Ich



freu`mich auf Sie....