

Aktiv und fit im Alter

Zeitraum

Di., 17.05.2022

ab 16:00 Uhr

Do., 19.05.2022

bis 16:00 Uhr

Zielgruppe

Generation 65+

Referent/en

Astrid Fleischmann

Counsellor Professional, SeelenSport®-Trainerin

Evi Kerschbaumer

Sportwissenschaftlerin, Bewegungstrainerin

Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

Bewegung tut dem Körper und der Seele gut. An diesen drei Tagen sind wir gemeinsam bei verschiedenen Aktivitäten flott unterwegs, wie zum Beispiel mit „Geh dich fit“, „Aktiv gegen Osteoporose“, „Rückenfit“ und „SeelenSport®“. Wir machen einfache Stabilisations-, Dehn- und Mobilisationsübungen für drinnen und draußen, trainieren unsere Koordination und spüren Emotionen in Bewegung, viel Frischluft bei jedem Wetter und erleben mehr körperliche und geistige Beweglichkeit.