

Aktiv und fit im Alter

Zeitraum

Di., 25.10.2022

ab 16:00 Uhr

Do., 27.10.2022

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 aktiv, wie zum Beispiel bei „Geh dich fit“, „Aktiv gegen Osteoporose“, „Rückenfit“ und „SeelenSport®“. Wir machen einfache Stabilisations-, Dehn- und Mobilisationsübungen, trainieren unsere Koordination und spüren Emotionen in Bewegung. Spielerisch trainieren wir unsere geistige Fitness. Mit Klang-, Rechen- und Bewegungsgeschichten, mit Bewegungsliedern und intuitiven Maleinlagen halten wir uns mental fit. Frischluft genießen wir bei jedem Wetter. Körperliche und geistige Beweglichkeit ist unser Ziel.