

## Aktiv und fit im Alter

### Zeitraum

Di., 11.04.2023

ab 16:00 Uhr

Do., 13.04.2023

bis 16:00 Uhr

### Zielgruppe

Generation 65+

### Referent:innen

#### **Astrid Fleischmann**

GestaltCounsellor 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, beispielsweise 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.