

Aktiv und fit im Alter

Data / Ora

mar., 17.05.2022

dalle ore 16:00

gio., 19.05.2022

alle ore 16:00

Destinatari

Generation 65+

Referente

Astrid Fleischmann

Counsellor Professional, SeelenSport®-Trainerin

Evi Kerschbaumer

Sportwissenschaftlerin, Bewegungstrainerin

Importo

Quota d'iscrizione: a richiesta

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.