HAUS DER FAMILIE

Aktiv und fit im Alter

Data / Ora

mar., 07.05.2024
dalle ore 16:00
gio., 09.05.2024
alle ore 16:00

Destinatari

Generation 65+

Referente

Astrid Fleischmann
Counsellor Professional, SeelenSport®-Trainerin
Evi Kerschbaumer
Sportwissenschaftlerin, Bewegungstrainerin

Importo

135,00 € pro Person

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 vital. Frischluft genießen wir bei jedem Wetter. Körperliche und geistige Beweglichkeit ist unser Ziel.