



Seniorenforum Weil im Schönbuch

Präventives Bewegungsangebot für "Junge Seniorinnen und Senioren"

Beginn: dienstags von 16.00 bis 17.00 Uhr, Haus der Musik am See

Wir starten schwungvoll ins neue Jahr

ab Dienstag, 17. Januar 2017

**Funktionsfähigkeit von Körper und Geist,
Vitalität und Wohlbefinden,
Selbständigkeit im Alltag,
sind wesentliche Voraussetzungen für unsere Lebensqualität !**

Mit der Teilnahme an unserem Bewegungsangebot sind Sie auf dem richtigen Weg, diese Eigenschaften zu fördern und zu erhalten. Wir sind eine nette Gruppe, die mit Spaß und ohne Leistungsdruck, aber trotzdem effektiv trainiert. Begleitet von angemessener Musik und unterstützt von verschiedenen Handgeräten, beinhaltet das Training folgende Schwerpunkte:

- ***Beweglichkeit erhalten und fördern***
- ***Kraft und Ausdauer aufbauen***
- ***Rückenfitness***
- ***Stärken und Dehnen des Nacken/Schultergürtels***
- ***Mobilität entwickeln***
- ***Sicherheit vermitteln – Koordination + Balance***
- ***Entspannung nach verschiedenen Methoden***

Die Wiederholungen und die Intensität der Übungen können von den Teilnehmern selbst bestimmt werden, so dass ein unterschiedlicher Leistungsstand der Teilnehmer ausgeglichen werden kann.

Da auch eine entspannte Atmosphäre und ein herzhaftes Lachen der Gesundheit zuträglich sind, sollen diese Punkte nicht zu kurz kommen. Ein lustiges Spiel oder eine interessante Geschichte zum Entspannen tragen dazu bei. Selbstverständlich werden hier auch Vorschläge der Teilnehmer berücksichtigt.

Gerne können Sie einmal herein schnuppern und ausprobieren, ob es Ihnen bei uns gefällt.

Leitung:

Rosemarie Mutschler

Staatl. anerkannte Fachübungsleiterin für "Sport in der Prävention", Rückenfitnesstrainerin und Kursleitung Sturzprävention.

Brigitte Schick
Sprecherin Seniorenforum
Tel.07031- 650167

info@seniorenforum-weilimschoenbuch.de
www.seniorenforum-weilimschoenbuch.de

Irmgard Betsch 07157 – 64059
Angelika Braun 07157 -- 61388
Dr. Gerd Kaufholz 07157 – 523475
Rosem. Mutschler 07157 – 63670
Josefine Stauch 07157 – 61787
Maja Viergutz 07031 – 655705