



SeniorFit

Kräftigungstraining für Senioren

Kursbeschreibung:

- Herz-Kreislauftraining mit moderater Belastung
- Übungen zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Sturzprophylaxe und Sicherheit im Alltag
- Spaß in der Gruppe und Bewegungsfreude

Zielgruppe:

Jeder, der Spaß an Bewegung hat, ab etwa 60 Jahren

Termine und Veranstaltungsort:

8 Termine je 60 Minuten

Freitags, ab 18. Februar 2022, 12.15 – 13.15 Uhr

Sportstudio Hiemer, Abt- Hafner-Str. 2, 87629 Füssen

Kurskosten:

100.- €

Der Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird durch die angegliederten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Kursleitung:

Ursula Schmid, Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin

Anmeldung und Information:

Info@kneippverein-fuessen.de, Tel.: 08362 / 923 2015

Ursula Schmid 0151 / 627 950 61