

Fitness – Bewegung - Lebensfreude

Nach einem hoffentlich erholsamen Sommer möchte ich allen Bewegungsfreudigen im Raum Maria Grün/Ma Trost auf Anregung einiger Eltern Gelegenheit geben, einmal pro Woche etwas Ausgleich zu Alltagsarbeit und Alltagsbewegungen zu finden. Wirbelsäulengymnastik, leichte Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie das Einüben von anatomisch richtigen Bewegungen schaffen Abhilfe von bestehenden Beschwerden und beugen künftigen vor. Das gesellige Sporttreiben trägt außerdem zum sozialen Wohlbefinden bei!

**Mein Programm für Erwachsene ist für alle Alters- und Konditionsstufen geeignet!
Jede/jeder soll sich wohlfühlen und das Beste für sich mitnehmen können!
Ich würde mich über rege Teilnahme am gemeinsamen, fröhlichen „Sporteln“ freuen!**

Zeit: Mo, 18.00 – 19.00 Uhr

Start: 30.09.2019

Dauer: 12 Einheiten bis Ende Jänner 2020

Ort: Turnsaal der neuen VS , Schönbrunnngasse 30b

Kosten: € 80,- (bei Mindestteilnahme von 10 Tn, incl. Raummiete, Reinigung)

Inhalt: Wirbelsäulengymnastik, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, leichtes Ausdauertraining in Form von Spielen, Entspannungsübungen

Ziel: Verbesserung des körperlichen Zustandes im Kraft- und Ausdauerbereich sowie der allgemeinen Beweglichkeit, Vorbeugen gegen mögliche Beschwerden, Freude am gemeinsamen Bewegen

Termine:

30.9./7.10./14.10./21.10./28.10./4.11./2.12./9.12./16.12./13.1./20.1./27.1.

Anmeldung (verbindlich, weil die Raummiete etc. vorweg bezahlt werden muss)

brigitte@eventsplus.at bis **16.Sept. 2019**

Auskunft: +43 664 168 12 64

Mit besten Grüßen Mag. Brigitte Allesch,
Sportpädagogin und Master of Advanced Studies (Gesundheitsmgmt)