

Move with Joy ü70

Ein Gymnastikkurs für Ältere und Hochbetagte



Dieser Gymnastikkurs ist eine schwungvolle und wohltuende Mischung aus Bewegung und Entspannung.

- Belebende Übungen unterstützen das Herz-Kreislaufsystem
- Kräftigung der Muskulatur zum Erhalt der Kraft im Alltag
- Dehnung zur Förderung der Beweglichkeit
- Schulung der Koordination
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Stabilisierung des Gleichgewichts als Sturzprophylaxe

Move with Joy ü70

Zeit:

Donnerstag Vormittag
von 09.00 – 10.00 Uhr

Ort:

Ev. Gemeindehaus Hülsenbusch
Otto-Gebühr-Platz 2
Gummersbach Hülsenbusch

Kosten:

Monatlich 30 €
Einzelstunden 12 €
Probestunden sind kostenfrei

Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte,
bewegungsfreundliche Kleidung
samt Indoorturnschuhe und
etwas zu trinken mit.

Der Kurs ist offen für alle, die im Alter fit
bleiben wollen

Info & Anmeldung bei Kursleitung:

Meike Astor
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
zert. Body-Mind Centering® Practitioner

Tel: 02261 / 54 69 84

Email: meike.astor@web.de

www.meikeastor.de

