

Senior Vital

Funktionales Bewegungstraining, zur Erhaltung körperlicher und geistiger Beweglichkeit

für die Generation 60 Plus



Abwechslungsreiches Angebot zur Darstellung unterschiedlicher Möglichkeiten sich im Alter sportlich zu betätigen.

Kursbeginn: 06.10.2015
Kursdauer: 8 Wochen
Trainingszeit: Dienstag, 16.00 Uhr
Trainingsort: SG Post/Süd, Kaulbachweg 31, 93051 Regensburg
Kursgebühr: 75,00 €
wird von den Krankenkassen bezuschusst
Kursleitung: Karin Gritsch, ÜL Prävention

Kursverlauf:

06.10.	Einführungsabend	Ernährungsberatung
13.10.	Seniorengymnastik	
20.10.	Nordic-Walking	
27.10.	Seniorentanz	
03.11.	Wandern	
10.11.	Fitness	Sturzprophylaxe
17.11.	Gymnastik	
24.11.	Kegeln	Abschlussabend

Mitzubringen sind entsprechende Sportbekleidung, Hallenschuhe, Outdoorschuhe, sowie Pausengetränk. Nordic-Walking-Stöcke können gestellt werden.

Anmeldung und Info: Karin Gritsch
Tel.: 0175 4105997
Email: karin-gritsch@t-online.de
oder Geschäftsstelle: Tel.: 0941 9205210