

Gruppenangebot

## Training für Senioren:

<b>Inhalt</b>	<p>Gerade im Alter ist es wichtig, sich regelmäßig zu bewegen, die Körperfunktionen und den Kreislauf zu aktivieren. In einer Gruppe gemeinsam aktiv zu sein macht Spaß und motiviert!</p> <p>Wir wählen ganz individuelle Übungen für Sie aus, die leicht durchzuführen sind und sich sehr positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auswirken.</p>
<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fördern der Koordination und der Rhythmik</li><li>• Verbesserung der Beweglichkeit</li><li>• Steigerung der Kondition</li><li>• Kräftigung der Muskulatur</li><li>• Gedächtnistraining</li><li>• Muskelentspannung nach Jacobsen</li></ul>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erhalten und Fördern des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.</li><li>• Diese Gruppe ist für alle, die gerne mobil bleiben und ihren täglichen Anforderungen besser gewachsen sein möchten.</li></ul>
<b>Vorteile</b>	<p>Viele der Übungen können auch zu Hause als Heimübungsprogramm gemacht werden.</p>
<b>Organisatorisches</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fortlaufender Kurs.</li><li>• Einstieg jederzeit möglich.</li><li>• Aktuelle Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter: <a href="http://www.praxis-waldspirale.de">www.praxis-waldspirale.de</a></li></ul>