



PHYSIOGYM AN DER  
**WALDSPIRALE**

Prävention  
Fitness  
Senioren sport

Gruppenangebot

## Training für Senioren

### Inhalt

- 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!
- Wir wählen ganz individuelle Übungen für Sie aus, die leicht durchzuführen sind und sich positiv auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit auswirken.

### Schwerpunkte

- Fördern der Koordination und der Rhythmik
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Steigerung der Kondition
- Kräftigung der Muskulatur
- Gedächtnistraining
- Muskelentspannung nach Jacobsen

### Ziel

- Diese Gruppe ist für alle, die gerne mobil bleiben und ihren täglichen Anforderungen besser gewachsen sein möchten.
- Viele Übungen können auch zu Hause als Heimübungsprogramm gemacht werden.

### Organisatorisches

- fortlaufender Kurs
- Einstieg jederzeit möglich
- Aktuelle Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter [www.praxis-an-der-waldspirale.de](http://www.praxis-an-der-waldspirale.de) nach.