



gz
in der
au

Gymnastik für Senioren und Seniorinnen

Fit und beweglich bleiben sowie dem Körper Sorge tragen bis ins hohe Alter. Dieser Gymnastikkurs ist speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen.

Um dies möglichst lange zu erhalten, fördern wir stehend oder sitzend mittels vielseitiger Übungen und diversen Handgeräten, Kraft sowie Gleichgewicht, Koordination, eine aufrechte Haltung und Beweglichkeit.

Das Training wird mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Gehirn-Jogging und Entspannungsübungen abgerundet.

Daten	Donnerstag, 12. Januar bis 20. April 2023, 16:00 bis 17:00 Uhr (12x)
Ausfälle	23. Februar, 2. März, 6. April 2023
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Barbara Büsser-Bersorger, Bewegungspädagogin BGB
Kurskosten	Fr. 264.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «In der Au», In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm