

# Senioren sport

mittwochs 13.30 Uhr

im KursTraum

Bad Kissingen

START  
ab Februar

Kursleiterin

Silke Haugwitz

0160/8344346



Die Lebensqualität im Alter hängt in hohem Maße mit der körperlichen und geistigen Fitness zusammen.

Eng damit verbunden, ist die geistige Mobilität, welche wir uns möglichst lange erhalten möchten.

Das einfachste und zugleich effektivste Mittel dieses Ziel zu erreichen sind regelmässiger Sport und Bewegung.

In dieser Stunde geht es nicht darum Rekorde, Siege oder Medaillen zu erreichen, sondern vielmehr um die Erhaltung und Förderung des Gleichgewichtes, die Verbesserung der Beweglichkeit sowie ein insgesamt besseres Körpergefühl.

Wir widmen uns der alltagsrelevanten Muskulatur mit gezielten Kräftigungsübungen, beziehen jedoch auch Atemübungen und die so oft vernachlässigten Dehnungen in unser Programm mit ein.

Auch für ein Spässchen ist immer Zeit, denn nur wer motiviert ist bleibt auch am Ball:-)

So steht dem Wunsch lange selbstständig und agil zu bleiben nichts mehr im Weg.

**Ich freue mich auf unsere  
gemeinsamen Stunden**

