



## Bewegung bis ins Alter

Das Österreichische Rote Kreuz, Ortsstelle Mattighofen, beginnt ab

**Dienstag, den 10.10.2017 um 9:30 Uhr**

mit dem Kurs „Bewegung bis ins Alter“ im Pfarrhof Schalchen.

weitere Termine:

17.10./24.10./31.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12./12.12.2017

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer ab ca. 50 Jahren. Durch die abwechslungsreichen und altersgerechten Übungen soll die Beweglichkeit erhalten werden. Der Kurs läuft ohne Leistungsdruck ab.

Gemeinsamkeit, sowie Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Kursinhalt:

Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur, Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels, Vertiefung der Atmung, Schulung der Koordination und Reaktion, Gedächtnistraining

Zu empfehlen sind, bequeme, nicht zu enge Kleidung (Turnkleidung) und Gymnastikschuhe mit gewohntem Absatz oder rutschfeste Socken!

Anmeldung

Ist für diesen Kurs ist nicht notwendig, bei Fragen steht die Kursleiterin, Frau Monika Moser, unter der Tel. 0660/6201285 gerne zur Verfügung!

Kursdauer:

10 Unterrichtseinheiten

Kurskosten:

€ 25 pro Teilnehmer/in