



MOBIL 45+

KRAFT, BEWEGLICHKEIT, BALANCE – FÖRDERN DURCH
FORDERN

MOBIL 45+

KRAFT, BEWEGLICHKEIT, BALANCE – FÖRDERN DURCH FORDERN

WAS?

Wer rastet, der rostet – was nicht genutzt wird, verkümmert. Und das geht mit zunehmendem Alter leider immer schneller. Aber eine Alternative zu unserem eigenen Körper werden wir nicht finden. Also tu was dafür und gib deinem Körper die Möglichkeit, dich bestmöglich zu unterstützen.

Dazu werden wir uns dehnen und strecken, anfangs wackelig unsere Balance suchen und mit Hilfe unseres eigenen Körpergewichts Kraft aufbauen. Außerdem sollen die Abende Anregung zu einem eigenen Bewegungsprogramm geben.

WANN?

Mittwochs 19:30 bis 20:30 Uhr, bitte Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk (bruchsichere Flasche) mitbringen.

WER?

Für alle ab ca. 45 Jahren, 8 bis 12 Teilnehmer. Wer lange keinen Sport gemacht hat, bitte vorher mit dem Arzt abstimmen!

WO?

Gemeindezentrum der FeG Mühlacker, Ziegeleistraße 7, 75417 Mühlacker

WIE OFT?

14-tägig, viermal ab 6. November und sechsmal ab 15. Januar 2020

ANMELDUNG:

Sigi und Siggie Hahn (Physiotherapeutin), siegfried.hahn@web.de, 0151 70011270