

Gesundheitskurse in Kooperation mit dem Generationenbüro z'Dirling

- **"Ganzkörperkräftigung und Beweglichkeit -sanft und effektiv"**
10 Kurseinheiten á 75 Min. ab 10.01. -20.03.2024 im Pfarrsaal Tyrlaching
<-- der Kurs ist bereits ausgebucht
Kursinhalte sind ausgewählte Kräftigungs-,Dehn- und Koordinationsübungen, aber auch das Einüben von funktionellem Bewegungsverhalten.
- **"Trittsicher durch's Leben"**
6 Kurseinheiten á 90 Min. vom 27.03. - 08.05.2024 im Pfarrsaal Tyrlaching
Schwerpunkt des Kurses ist die Kräftigung der Beine mit Gewichtsmanschetten um die Standfestigkeit und sichere Mobilität im Alltag zu trainieren
und die Bewegungsressourcen auszubauen.

Die Kurskosten von je 75.-€ werden auf Antrag von der Krankenkasse erstattet. Kursleiterin bei beiden Präventionsangeboten ist Maria Langlechner, DOSB-Übungsleiterin B 'Sport in der Prävention' mit dem Profil 'Gesundheitstraining Haltungs- und Bewegungssystem'

*Anmeldungen und Info ab sofort möglich bei Ursula Kamm, SV TY
08623-987670 ab 15.01.2024 auch bei Bettina Kolbeck, Generationenbüro
z'Dirling 0173 4284584*



Impressum: