

Fit im Alter durch Bewegung!

Meine Gesundheit ist mir wichtig:

Seit vielen Jahren bietet Alteo einen Bewegungskurs insbesondere für ältere Menschen.

Dieser Kurs ist gemacht für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sei es nach einer OP im Brustbereich, in den Gelenken, durch Steifheit, Schmerzen, Gehbehinderung oder für diejenigen, die glauben es gäbe altersbedingt oder aufgrund ihrer Behinderung keine Sportart mehr für sie.

Weit gefehlt, denn auch im Alter sollte man sich weitestgehend fit halten, damit das Leben so aktiv wie möglich erhalten bleibt.

Was passiert in unserem Kurs „Fit im Alter“?

Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Durch einfache und sanfte Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Muskeln wieder aktiviert, sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert und somit die Mobilität gefördert.

Gezielte Übungen und ein regelmäßiges Bewegungstraining in geselliger Runde macht Spaß und bringt auch Erfolg.

Nur regelmäßiges Training belebt Körper und Geist...und Menschen treffen tut der Seele gut!

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be



Bütgenbach

Wann?

- 05. + 12. + 19. + 26. September 2024
- 03. + 10. + 17. + 24. + 31. Oktober 2024
- 07. November 2024

Dauer:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Wo?

PRAXIS KOMPASS – Zum Walkerstal 34 in Bütgenbach!

Preis:

100,- € - Alteo Mitglieder
120,- € - Nicht Mitglieder
(10 Termine)

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

FAB BÜ Sep – Nov 2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Kloster Straße 29 in Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Email: vanessa.ziemonsmullenders@mc.be