



Fit und vital durch den Alltag

Wie kann ich Bewegung in meinen Alltag einbauen, um mir und meiner allgemeinen Beweglichkeit etwas „Gutes“ zu tun? Durch gezielte Übungen wird Ihre Bewegungsfähigkeit erhöht, Kraft- und Balanceübungen stärken Ihr körperliches Wohlbefinden und die richtigen Dehnübungen mobilisieren Ihre Gelenke. Eine positive Begleiterscheinung ist, dass Sie mit der richtigen Bewegung auch die Konzentrationsfähigkeit und das Gedächtnis aktivieren.

Fr. Straub, staatl. geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin zeigt Ihnen in ihrer Übungsstunde viele Möglichkeiten. Sportliche Fitness ist nicht erforderlich: Die Gymnastik richtet sich an Bewegungsfreudige ab 60 Jahren. Die Übungsstunde findet jeden Dienstagvormittag von 9.30 bis 10.30 Uhr in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Wörthsee e.V., Am Teilsrain 10, 08153-8788 statt.