



## **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 9.00 bis 10.00 Uhr in den Räumen der Nachbarschaftshilfe Wörthsee e.V., Am Teilsrain 10, 08153-8788 statt.

**Kosten 6,00€ bar vor Ort**