

LOCKER VOM HOCKER

SITZGYMNASTIK FÜR SENIOREN



Gymnastik im Sitzen für alle (vor allem gehbeeinträchtigte Personen), die ihre Gelenke mobilisieren, die Muskulatur aufbauen und ihre Körpermitte stärken möchten!

In den abwechslungsreichen Übungsstunden trainieren Sie Beweglichkeit und Körperwahrnehmung genauso wie Koordination und Reaktion.

Unter fachkundiger Anleitung verbessern Sie in fröhlicher Runde nicht nur Ihre Fitness, sondern aktivieren damit auch Ihren Geist und steigern Ihr Wohlbefinden!

**5 Einheiten jeweils dienstags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
im Gesundheitszentrum Mariazell, Spitalgasse 4, 2. Stock**

Kursbeginn: 5. Juni 2018

Kursgebühr: € 59,-

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung und ein Handtuch. Bitte klären Sie bei gesundheitlichen Einschränkungen und Beschwerden vor Kursteilnahme ab, ob von Seiten Ihres behandelnden Arztes keine Einwände gegen ein Bewegungsprogramm bestehen. Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Anmeldung bis 1. Juni unter 0680/2345 789 oder karin@auszeitraum.at

aus ZEITraum
über den körper die seele berühren

mag. karin saria-girrer

medizinische masseurin | gewerbliche masseurin
heilmasseurin
klinische psychologin + DGKS

wiener straße 64, 8630 mariazell
0680/2345 789

www.auszeitraum.at | karin@auszeitraum.at

[facebook.com/auszeitraum](https://www.facebook.com/auszeitraum)

SICH REGEN BRINGT SEGEN

FITNESS FÜR SENIOREN



Fit bleiben und das Wohlbefinden steigern! Mit leichter Gymnastik fördern Sie Ihre Gesundheit und Sicherheit im Alltag, verbessern Ihre Beweglichkeit und körperliche Leistungsfähigkeit. Die einfachen Übungen stabilisieren Ihr Herz-Kreislauf-System, lösen Verspannungen, stärken Ihre Muskulatur und beugen Schonhaltungen vor.

Unter fachkundiger Anleitung wird ein auf die Teilnehmer abgestimmtes Gymnastikprogramm angeboten.

Und in der Gemeinschaft einer Gruppe macht das Training gleich noch mehr Spaß.

**5 Einheiten jeweils dienstags von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr
im Gesundheitszentrum Mariazell, Spitalgasse 4, 2. Stock**

Kursbeginn: 5. Juni 2018

Kursgebühr: € 59,-

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, rutschfeste Schuhe, Gymnastikmatte und ein Handtuch. Bitte klären Sie bei gesundheitlichen Einschränkungen und Beschwerden vor Kursteilnahme ab, ob von Seiten Ihres behandelnden Arztes keine Einwände gegen ein Bewegungsprogramm bestehen.

Anmeldung bis 1. Juni unter 0680/2345 789 oder karin@auszeitraum.at

aus ZEITraum
über den körper die seele berühren

mag. karin saria-girrer

medizinische masseurin | gewerbliche masseurin
heilmasseurin
klinische psychologin + DGKS

wiener straße 64, 8630 mariazell
0680/2345 789

www.auszeitraum.at | karin@auszeitraum.at
facebook.com/auszeitraum