

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für Kraft & Balance 60+ interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Unser Körper baut ja ab Mitte 30 langsam aber sicher Muskulatur ab. Wenn wir nicht gegensteuern, ist irgendwann der Punkt erreicht, dass wir zu schwach sind, um überhaupt unseren Alltag zu bewältigen. Auch unsere koordinativen Fähigkeiten wie z.B. Gleichgewicht oder Reaktion müssen laufend trainiert werden, um nicht zu verkümmern.

Die wirklich gute Nachricht: egal in welchem Alter man beginnt, Muskelaufbau und auch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten lassen sich immer verbessern!

Wenn Du also mehr Sicherheit, Kraft und Beweglichkeit im Alltag anstrebst, dann ist Kraft&Balance 60+ der richtige Kurs für Dich – auch wenn Du erst mit einem Training beginnst!

Was machen wir im Kurs?

Gleichgewichtsübungen werden regelmäßig eingebaut. Mit Bällen, Stäben oder auch Tüchern und kleinen Reissäckchen verbessern wir auch andere koordinative Fähigkeiten wie Reaktion oder Orientierung.

Wir kräftigen die Muskeln: Arm- und Beinmuskulatur sind im Fokus, aber auch Übungen für Schulter oder Rücken.

Auch für die Kräftigungsübungen nehmen wir Bälle, Therabänder, Hanteln oder Stäbe.

So kommt Abwechslung ins Training und es macht noch mehr Spaß.

Alle Übungen machen wir im Stehen oder Sitzen.

Du bist mit den Übungen nicht auf Dich alleine gestellt. Jede Übung wird erklärt und vorgezeigt, dann üben wir gemeinsam. Wenn am Anfang die Haltung noch nicht so ganz stimmt, arbeiten wir uns gemeinsam dahin!

Gute Koordination, kräftige Muskeln helfen Dir im Alltag. Du wirst sicher in den Bewegungen, verminderst die Sturzgefahr und kannst den Alltag besser bewältigen.

Wann finden die Kurse statt?

Jeden Freitag von 09.00 – 10.00 h

Was kostet die Teilnahme?

10er Karte

€ 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)

Wann kann's losgehen?

Kraft&Balance 60+ ist ein fortlaufender Kurs. Du kannst jederzeit einsteigen und loslegen!

Gratis Schnuppern!!!! – Probier es aus und entscheide!

Wie geht die Anmeldung?

Einfach anrufen oder SMS schicken: 0660/4271849

Oder eine Mail schreiben: elvira@fit-mit-elvira.at

Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

