

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für Kraft&Balance interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Das Gleichgewicht ist nicht mehr so wie früher? Du reagierst langsamer als früher?

Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Anfänger und Fortgeschrittene finden ihre Herausforderung.

Die Übungen können von allen durchgeführt werden, der Kurs ist geeignet für Anfänger, aber auch Geübte finden ihre Herausforderung.

Was machen wir im Kurs?

Der Schwerpunkt ist die Koordination: Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung & Co.

Wir üben und ergänzen die Koordination mit Übungen für die Muskeln. Aber auch die haben ihre koordinativen Komponenten.

Am Ende der Stunde gibt's dann noch etwas Entspannung mit leichten Bewegungen für die Schultern und zur Verbesserung der Atemtechnik,

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 Montag, Beginn: 09.30 h – 10.20 h und 10.30 – 11.20h

Was kostet die Teilnahme?

10er Karte	€ 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)
10er Karte	€ 80,- (3 Monate gültig, auch für andere Kurse)
Monatskarte	€ 55,- (30 Tage gültig, auch für andere Kurse)

Wann kann's losgehen?

Kraft&Balance ist ein fortlaufender Kurs, Du kannst jederzeit einsteigen!

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

Fit-mit-Elvira | Schimmelgasse 3 | 1030 Wien | www.fit-mit-elvira.at

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

