

Bewegung im Alter

Was kann ich zu Hause für die Erhaltung meiner Fitness tun

Welche Muskeln soll ich im Alter trainieren? Wie wirkt sich Bewegungstraining auf meine Organe aus? Was kann ich tun, um mir meine Fitness im Alter zu erhalten?

Bewegung ist wichtig zur Erhaltung der Mobilität und Selbstständigkeit, um Sicherheit und Gesundheit zu stärken und lange Freude am Lebensalltag zu haben.

Nach einer kleinen theoretischen Einführung werden auf einem Parcours durch das Gebäude der Sanavita AG Stationen mit verschiedenen Übungen angeboten.

Einfach mitmachen und ausprobieren!

Datum:	Mittwoch, 28. September 2016
Zeit:	15.00 Uhr bis ca.16.30 Uhr
Ort:	Mehrzwecksaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2 5210 Windisch
Referentin	Martina Eckert, Physiotherapeutin und Turnleiterin Pro Senectute

Der Vortrag ist öffentlich; es ist keine Anmeldung erforderlich.
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.