

Fit und beweglich bleiben im Alter –

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein bietet Kurse an

Fit und beweglich bleiben im Alter ist eine wichtige Devise für alle die lange selbst aktiv bleiben möchten. Im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein gibt es mehrere Kurse um die Beweglichkeit im Alter zu fördern und die Muskulatur zu trainieren.

Wir bieten in folgenden Kursen kostenlose Schnupperstunden an:

[YOGA Silver](#)

Dieser YOGA Kurs ist besonders geeignet für Menschen ab 60 – auch mit 70 kann man noch mit YOGA beginnen!

In diesem Kurs gehen wir auf körperliche Einschränkungen und ältere Menschen ein. Achtsames und sanftes Üben, Körperwahrnehmung sowie Atemübungen sind die Inhalte von YOGA Silver.

Fortschritte werden sich schnell einstellen und die Lebensfreude mit neuer Kraft und Energie wird spürbar werden!

Freitags von 9.00 – 10.00 Uhr

Kursleiterin: Steffi Bosch (YOGA Lehrerin)

[Best Age Fitness 60+](#)

Es ist nie zu spät! Spaß am Sport ist die Devise! Wir kräftigen unsere Muskeln, stabilisieren unsere Körpermitte, verbessern die Beweglichkeit und trainieren auch die Koordination. Damit wir auch im „Alter“ noch kräftig zupacken können!

Freitags von 10.15 – 11.15 Uhr

Kursleiterin: Tatjana Lückel (Physiotherapeutin und Rehasport)

In beiden Kursen sind noch Plätze frei. Bei Interesse gerne melden. Schnupperstunden sind jederzeit möglich.

Kontakt:

Telefon: 0151-25712310

E-Mail: kontakt@gesundheitsport-wittgenstein.de