



gz  
★  
in der  
au



# Seniorengymnastik

Fit und beweglich bleiben sowie dem Körper Sorge tragen bis ins hohe Alter. Dieser Gymnastikkurs ist speziell auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet. Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen.

Um dies möglichst lange zu erhalten, fördern wir stehend oder sitzend mittels vielseitiger Übungen und diversen Handgeräten, Kraft sowie Gleichgewicht, Koordination, eine aufrechte Haltung und Beweglichkeit.

Das Training wird mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Gehirn-Jogging und Entspannungsübungen abgerundet.

<b>Daten</b>	Donnerstag, 22. August bis 12. Dezember 2024, 16:00 bis 17:00 Uhr (14x)
<b>Ausfälle</b>	10. und 17. Oktober sowie 28. November 2024
<b>Kursort</b>	GZ In der Au
<b>Kursleitung</b>	Barbara Büsser-Bersorger, Bewegungspädagogin BGB
<b>Kurskosten</b>	CHF 308.00
<b>Anmeldung</b>	GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,  
gemzen@volketswil.ch, [www.volketswil.ch/kursprogramm](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR