



gz
in der
au



Gymnastik für Senioren und Seniorinnen

Fit und beweglich bleiben sowie dem Körper bis in hohe Alter Sorge tragen. Diese Gymnastikkurse sind speziell für Seniorinnen und Senioren gestaltet. Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen.

Die dazu nötigen Fähigkeiten fördern wir mit vielseitigen Übungen und Hand-geräten. Unser Fokus liegt dabei auf Kraft, Gleichgewicht, Koordination, einer aufrechten Haltung und Beweglichkeit. Das Training wird mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Gehirn-Jogging und Entspannungsübungen abgerundet.

Das **Senioren-Fit-Gymnastik** richtet sich an Senioren/Seniorinnen, die gern mobil sind. Im **Seniorengymnastik** wird kurz im Stehen, vorwiegend aber im Sitzen trainiert.

Daten	Donnerstag, 20. August bis 10. Dezember 2026 (je 14x)
Senioren-Fit-Gymnastik	jeweils von 15.00 bis 16.00 Uhr
Seniorengymnastik	jeweils von 16.00 bis 17.00 Uhr
Ausfälle	8./15. Oktober (Herbstferien) sowie 26. November 2026 (Ustermärt)
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Barbara Büsser-Bersorger, Bewegungspädagogin BGB
Kurskosten	CHF 308.00 pro Kurs
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR