

Zeit für mich - Gymnastik/Rückenfit 60+

Montags | 8.30 - 9.30 Uhr



Montags | 8.30 - 9.30 Uhr

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm, das gezielt den Rücken stärkt und den ganzen Körper mobilisiert. Durch sanfte Gymnastikübungen werden die Muskulatur aufgebaut, die Wirbelsäule entlastet und die Beweglichkeit gefördert. Ergänzende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab und sorgen für ein angenehmes Körpergefühl. Alle Übungen sind leicht verständlich, werden Schritt für Schritt angeleitet und können individuell an das eigene Fitnessniveau angepasst werden.

Kursdetails

Zielgruppe / Ziele

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen ab 60 Jahren, die etwas für ihre Rückengesundheit tun möchten – unabhängig von Vorerfahrungen oder sportlichem Hintergrund. Willkommen sind sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch aktive Seniorinnen und Senioren, die ihre Beweglichkeit und Lebensqualität erhalten oder verbessern möchten.

- Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur zur besseren Stabilisierung der Wirbelsäule
- Verbesserung der Beweglichkeit durch Mobilisations- und Dehnübungen

- Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden
- Förderung von Körperbewusstsein und Balance für mehr Sicherheit im Alltag
- Steigerung des Wohlbefindens durch Bewegung, Entspannung und gemeinsames Training in einer angenehmen Atmosphäre

Weitere Informationen

Themenbereich:Entspannung, Freizeit

Freie Plätze:5

Zielgruppe:Erwachsene

Kursdauer:60 Minuten

Beginn:Einstieg jederzeit möglich.

Ort:Lage

Kosten:52.00 €

Zahlweise:Monatlich

Ihre Ansprechpartner

[Zurück zur Übersicht](#)

