

Bewegung und Mobilität im Alter

Aktives Miteinander für Seniorinnen und Senioren



Was?

Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit den Themen Bewegung und Mobilität auseinander. Im Rahmen von insgesamt acht Einheiten werden neben fachlichen Inhalten vor allem praktische Anwendungen, wie Bewegungs- und Aktivierungsübungen, vermittelt.



Wann?

jeweils dienstags von 09:00 bis 11:00 Uhr

30.04.	Einführung und allgemeiner Input
07.05.	Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
14.05.	Förderung der Gelenkbeweglichkeit
21.05.	Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht
28.05.	Herz, Lunge und Kreislauf: Kardiotraining im Alter
04.06.	Prävention Rückenschmerz: Alltagsmythen und Übungen
18.06.	Knochengesundheit und präventive Übungen
25.06.	Reflexion und offene Fragen

Trainerin: **Mag. Helmut Petter-Weissenbacher**

Anmeldung bis **16.04.2024**

max. 15 Personen pro Kurs

Was ist mitzubringen?

Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Turn- oder Sportschuhe, Wasserflasche und ein Handtuch. **Garderoben sind vorhanden.**



Wo?

Landesstelle Klagenfurt
Siebenhügelstraße 1
9020 Klagenfurt



Anmeldung

Birgit Wolte, BSc.
050405/ 26725

aktivmitbvaeb@bvaeb.at

Petra Zwerger, MA
050405/ 26722

