



STADT HAAG
PHYSIKALISCHES
INSTITUT



Seniorengymnastik

Wer rastet, der rostet!!

Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Muskulatur, Geschicklichkeit und Beweglichkeit stetig ab. Um diesem altersbedingten Abbau entgegenzuwirken, ist ein aktiver Lebensstil von großer Bedeutung. Regelmäßige Bewegung und gezielte Gymnastik für ältere Menschen kräftigen die Muskulatur, reduzieren ein etwaiges Sturzrisiko und verbessern auch die mentale Gesundheit.

In diesem Kurs lernen Sie, unter physiotherapeutischer Anleitung, sanfte Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen um fit zu bleiben bzw. wieder zu werden.

Wir würden uns freuen, Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

Kurs: ab Mo, 03.10.2022 oder
ab Fr, 07.10.2022

Uhrzeit: jeweils 10:00 - 11:00 Uhr

Kosten: 95€ für 10 Termine

Anmeldung und nähere Informationen unter:

07434/45468

PI Haag, Elisabethstr. 3, 3350 Haag

www.pi-haag.at