



in Balance und fit in jedem Alter

Ganzheitliche Koordinations- und Bewegungsschulung

Trainieren Sie spielerisch Ihr Gleichgewicht und erlangen Sie wieder mehr Beweglichkeit im Alltag. In der Gruppe lernen Sie Übungen zur Verbesserung Ihrer Gangsicherheit kennen. Beugen Sie aktiv Stürzen vor, erhöhen Sie Ihre Konzentration und trainieren auf demselben Weg Ihr Gehirn.

Inhalt

Übungen zur

- > besseren Koordination
- > Kräftigung und Beweglichkeit
- > besseren Körperwahrnehmung

Dehnen und Entspannen

Gleichgewichtstraining

Lernziele:

- > Sicherheit und neues Zutrauen zum eigenen Körper
- > mehr Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit

Zielgruppe:

Erwachsene 60+



Kursdaten:

15 x 60 min

08. Februar - 07. Juni 2017

mittwochs 09:30 – 10:30 Uhr

Leitung:

Antje Reichenbächer-Thoma

KomplementärTherapeutin mit eidgenössischem Diplom

Methode AlexanderTechnik

Ort:

Gemeindestube

Therwilerstrasse 16

Bottmingen

Kurskosten:

CHF 250

CHF 200 für Mitglieder des Vereins „Senioren für Senioren“ - Bottmingen

3 h - Schnupperabo: CHF 60

Anmeldung bei:

Antje Reichenbächer-Thoma

✉ areichenbaecher@bluewin.ch

☎ 078 62 77 048

Ich melde mich definitiv an für den Kurs:

in Balance und fit in jedem Alter

Ganzheitliche Koordinations- und Bewegungsschulung

vom 08. Februar - 07. Juni 2017
mittwochs 09:30 – 10:30 Uhr (15-mal)

Kursleitung: Antje Reichenbächer-Thoma

Name:

Vorname:

E-Mail:

Strasse und Hausnummer:.....

Postleitzahl:Ort:.....

Mitglied „Senioren für Senioren“ Bottmingen? ja nein

Termine für ein Schnupperabo bitte telefonisch vereinbaren.

**Ich akzeptiere untenstehende Rücktrittsbedingungen.
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen**

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte senden an:

Antje Reichenbächer-Thoma
Bruderholzstrasse 150
4104 Oberwil
Tel. 078 62 77 048

Rücktrittsbedingungen:

Bis 2 Wochen vor Kursbeginn: keine Kosten
Bis Kursbeginn: Halber Kursbeitrag
Ab Kursbeginn: Ganzer Kursbeitrag