

FlexiVit

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr von Gangunsicherheiten und das Sturzrisiko. Die Ursachen dafür sind meist mangelnde Kraft und fehlende Stabilität des Oberkörpers und der Beine. Auch Gelenkschmerzen und Wirbelsäulenbeschwerden sind Folgen von Kraftdefiziten.

Um ihre **Flexibilität** im Alltag, die **Vitalität** und **Fitness** zu erhalten, bieten wir ihnen die Möglichkeit in einem neu erarbeiteten Kursprogramm diese

Die Ziele dieses Kurses sind:

- gezielte Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur um Stabilität zu erreichen bzw. zu erhalten.
- Dehnungs- und Mobilisationsübungen zur Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule.
- Sturzprophylaxe zur alltäglichen Sicherheit.
- Koordinationsübungen und sensomotorisches Training zur Verbesserung der Balance.
- Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit.

Wir werden mit und auch ohne Materialien (z.B. kleine Hanteln, Theraband, Ball) arbeiten, so dass jeder Kursteilnehmer einen Teil der Übungen zu Hause weiter ausführen kann.

Kosten: Euro 109,-- / 10 Einheiten à 60 Min.