

BÜRGERZENTRUM HOFBERG

DAS SENIORENBÜRO INFORMIERT

Sport und Gymnastik

Gymnastik in der Turnhalle

Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr

in der neuen Turnhalle der Joseph-Maria-Lutz-Schule

Kosten pro Einheit 1,50 €, Kursleitung: Frau Krcek

Eine Teilnahme zur Gymnastik ist ohne Anmeldung möglich.

Bitte einfach zum Termin in der Turnhalle vorbeikommen.

Sitzgymnastik

Jeden Donnerstag von 9 – 9.45 Uhr oder 10 – 10.45 Uhr im Hofbergsaal

Sitzgymnastik für Senioren kann dabei helfen,

auch im Alter noch beweglich zu bleiben.

Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte.

Kursleitung: Frau Krcek, Frau Amberger, Frau Janner

Jahresgebühr: 40,- €

Mit Schwung in den Tag

Jeden Mittwoch um 9 und 10 Uhr im Hofbergsaal

Fit und aufgeweckt in den Tag starten, das ist das Ziel des Angebots.

Karin Schraub, eine erfahrene Fitness- und Reha-Trainerin zeigt Übungen zur Mobilisierung,

Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur.

Auch auf der Matte am Boden wird trainiert.

Dabei kommen Koordination und Konzentration nicht zu kurz.

Jede Einheit startet mit 10 Minuten „Warm-Up“ zu fetziger Musik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und eine Matte.

Kosten für 10 Einheiten: 35,- €

Neugierig geworden? Dann melden Sie sich im Seniorenbüro!

Wir freuen uns auf Sie!