

Aktiv & Fit im Alter mit Nina



Start

Donnerstag, 19.1.2023, 10x

Uhrzeit

9.30Uhr

Dauer

1 Stunde

Turnus

wöchentlich

Preis

140€

(zertifizierter Kurs nach ZPP)

Allgemeines

- Grundkonzept: Rückenschule
- Alter: 60+
- Ein verlangsamter Stoffwechsel im Alter wirkt sich auf Kraft, Ausdauer, Leistungsfähigkeit, aber auch auf Knochen, Gelenke, Bänder und Sehnen aus.
- Folge: Osteoporose, Stenosen, Arthrosen, Diabetes, Bluthochdruck, Depressionen
- durch angepasstes Bewegungsprogramm: Verringerung der Risiken, positive Beeinflussung des körperlichen Zustands

Kursinhalte

- ✓ Koordinationstraining
- ✓ Ausdauertraining
- ✓ Krafttraining

Brückenstraße 4, 95168 Marktleuthen
Tel.: 09285 5692, WhatsApp: 0170 3489551

www.physio-burak.de