

Aufbaukurs «Gesund älter werden» - Yoga und Bewegung

2025, an verschiedenen Kurstagen, 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr, bieten wir weitere Aufbaukurse zum Thema «Gesund älter werden» in Ibach an, nächster Kurs am 26. April 2025



Schwerpunkte des Tages sind - geistig und körperlich fit bleiben, Vorsätze erfolgreich umsetzen, Wirbelsäule, Rumpfkraft mit vielen Übungen und Yoga

- | | |
|--|-------------------|
| 1) Kurze Einführung zum Thema «Gesund älter werden» und den Schwerpunkten sowie Einstiegsübung | Sandro 30 Minuten |
| 2) Yoga Sequenz | Maria 40 Minuten |
| 3) Geistig fit bleiben | Sandro 30 Minuten |
| 4) Rumpfkraft – zentral für unsere Bewegung – verschiedene Übungen | Sandro 30 Minuten |
| PAUSE | 30 Minuten |
| 5) Yoga Sequenz | Maria 30 Minuten |
| 6) Unsere Vorsätze – warum viele davon scheitern und was wir dagegen tun können | Sandro 20 Minuten |
| 7) Unsere Wirbelsäule – Übungen und Flows zu einer gesunden Wirbelsäule und eine gute Haltung bis hohe Alter | Sandro 30 Minuten |
| 8) Yoga Sequenz | Maria 40 Minuten |
| 9) Faszienrolle/-kugel – verschiedene Anwendungen | Sandro 20 Minuten |

Für den Kurstag erstellen wir erstellen wir ein Handout für alle Kursteilnehmer

Sandro und Maria Florin www.motus-vita.ch
Anmeldung: mariaflorin@bluewin.ch
Kurskosten: CHF 120

