

Grundkurs «Gesund älter werden» - Yoga und Bewegung

2024, an verschiedenen Kurstagen, 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr, bieten wir weitere Kurse zum Thema «Gesund älter werden» in Ibach an, nächster Kurs am 7. September 2024



Schwerpunkte

- 1) Einführung «Gesund älter werden» (Sandro) ca. 45 Minuten
- das Haus der Gesundheit und die Formel Froböse
- 2) Yoga Sequenz – Pro Age Yoga (Maria) ca. 30 Minuten
- 3) Bewegung und Yoga (Sandro und Maria) ca. 30 Minuten pro Block
 - Der Alterungsprozess und was wir dagegen unternehmen können
 - Schwerpunkte Bewegung und Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination/Gleichgewicht und Schnelligkeit
 - Dimension Kraft mit Übungen und Yoga

Mittagspause – ca. 30 Minuten

- Dimension Ausdauer mit Übungen und Yoga
 - Dimension Beweglichkeit mit Übungen und Yoga
 - Dimension Koordination/Gleichgewicht mit Übungen und Yoga
- 4) Yoga – Loslassen und Entspannen (Maria) ca. 30 Minuten
 - 5) Abschluss

Sandro und Maria Florin

Anmeldung:

Kurskosten:

www.motus-vita.ch

mariaflorin@bluewin.ch

CHF 120

