



## Senioren sport

Senioren sport fördert die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen. Durch gezielte Übungen stärken Senioren ihre Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und steigern die Ausdauer. Gemeinschaftliche Aktivitäten wie Gymnastik, Hockergymnastik oder Walking fördern soziale Kontakte und senken das Risiko für Depressionen. Sport im Alter ist wichtig für ein aktives und selbstbestimmtes Leben. Auch Rollatoren und Stützen sind Willkommen.

Wir geben den Kurs draussen sowie drinnen.

## Zirkeltraining

Für die, die mehr wollen! Zirkeltraining ist eine effektive Trainingsmethode, die verschiedene Übungen an mehreren Stationen kombiniert. Es steigert Kraft, Ausdauer und Koordination und ist somit ein Ganzkörpertraining. Die Teilnehmer wechseln schnell zwischen den Übungen, wodurch ein hoher Puls gehalten wird. Dieses abwechslungsreiche Training in der Gruppe ist für alle Fitnesslevels geeignet und fördert die Muskulatur sowie die allgemeine Fitness in kurzer Zeit.

Senioren sport	Zirkeltraining
Montag 15.00 Uhr - 16.00 Uhr	Montag 16.30 Uhr - 17.00 Uhr
Probestunde 8€	Probestunde 10€
Einzelkarte 10€	Einzelkarte 13€
10er Karte 90€	10er Karte 125€
Trainerin: Andrea Neiss	Trainerin: Andrea Neiss