

SENIORENGYMNASTIK 2024

Ortsgruppe Nußbach

Info: Hildegard Hieslmair
staatlich geprüfte Instruktorin für Seniorensport
Übungsleiterin für Sturzprävention und „Pilates-Coach“
☎ 0650/45 42 999

Treffpunkt: Turnsaal in der Volksschule Nußbach

Sport Aktiv1 Jeden Montag von 8:45 – 10:00 Uhr

Sport Aktiv2 Jeden Montag von 16:45 – 18:00 Uhr

Engeladen sind alle, die sich gerne bewegen und eine umfassende und ganzheitliche Trainingsstunde wünschen: Bewegung, Krafttraining, Stretching, Koordinationsübungen bis hin zu Sturzprävention.

Elemente von Yoga und Pilates und Qi-Gong werden ebenfalls eingebaut.

Bitte eigene Hanteln, Thera-Bänder und Handtuch (Flasche mit Wasser) mitbringen!

Übungsleitervergütung: je Teilnehmer*in € 2 / Stunde



Alle Aktivitäten werden auf freiwilliger Basis durchgeführt.

Jeder Teilnehmer ist für sich selbst verantwortlich!

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung! Änderungen vorbehalten!