

Entspannung und Bewegung im Gleichgewicht

Seniorenachmittag mit

Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson (Referentin: Claudia Steindl)

Yoga mit dem Stuhl (Referentin: Martha Renner)

AlltagsTrainingsProgramm (ATP) (Referentin: Ingrid Kandziora)

am Mittwoch, 22.5.19 von 14:30 bis 16:30 Uhr

im Katholischen Pfarrheim
Am Harranger 1, 92271 Freihung

Eintritt frei

Alt werden zu Hause – wo denn sonst?



Regelmäßige Bewegung erhöht die Chance im Alter möglichst lange ein unabhängiges Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Bewegung senkt das Sturzrisiko, fordert und fördert Kopf und Gemüt. Mit dem „AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Alltag in Bewegung mit 60plus“ und Yoga mit dem Stuhl sowie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen lernen Sie Alltagssituationen und Tätigkeiten zu nutzen, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Entspannung und Bewegung im Gleichgewicht

Seniorenachmittag mit

Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson (Referentin: Claudia Steindl)

Yoga mit dem Stuhl (Referentin: Martha Renner)

AlltagsTrainingsProgramm (ATP) (Referentin: Ingrid Kandziora)

am Mittwoch, 22.5.19 von 14:30 bis 16:30 Uhr

im Katholischen Pfarrheim
Am Harranger 1, 92271 Freihung

Eintritt frei

Alt werden zu Hause – wo denn sonst?



Regelmäßige Bewegung erhöht die Chance im Alter möglichst lange ein unabhängiges Leben in den eigenen vier Wänden zu führen. Bewegung senkt das Sturzrisiko, fordert und fördert Kopf und Gemüt. Mit dem „AlltagsTrainingsProgramm (ATP) Alltag in Bewegung mit 60plus“ und Yoga mit dem Stuhl sowie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen lernen Sie Alltagssituationen und Tätigkeiten zu nutzen, um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.