

Gesund bleiben



Fitness 60 plus

dienstags
09.45 Uhr/10.45 Uhr
im Grossen Saal
Maria Krönung



Carl-Spitteler-Strasse 44, 8053 Zürich

Ein vielfältiges gymnastisches Training für Frauen und Männer mit mittlerer Fitness.

09.45 Uhr mit Bewegungsteil am Boden
10.45 Uhr mit Bewegungsteil am Boden (freiwillig)
Variante auf dem Stuhl

Ein sehr wichtiger Trainingsaspekt ist mit zunehmendem Alter die Sturzprävention. Die körperliche Balance ist abhängig von Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Aktuelle Gesundheitsthemen wie Beckenboden, entspannte Schultern – gelöster Nacken, Kraft in Bauch und Rücken, gesunde Gelenke u.v.m. werden mit einem ganzheitlichen Training, geübt und mit geeigneter Musik unterstützt.

Leitung:
Brigitte Schäpper Bewegungspädagogin BGB
dipl. Therapeutin Franklin-Methode®
Expertin Erwachsenensport Schweiz (BASPO)
Fachleiterin Pro Senectute, Region Pfannenstiel/Zürich
044 391 96 52
078 667 41 56

Auskunft:
Patrizia Perilli; Pfarrei Maria Krönung 044 380 66 08