



Bewegungskurse



Turbenthal + Iberg



Claudia Neuenschwander Dipl. Bewegungspädagogin BGB 8488 Turbenthal
claudia.neuen@gmail.com www.bewegungskurse-turbenthal-iberg.ch
052 385 12 90 076 426 03 85

NEU!

Ab Januar 2023 übernehme ich von Rita Kobler den Kurs:

Fitness & Gymnastik 60+

Mittwoch 9:30 Uhr, Grosshalle Turbenthal

Je älter man wird, desto wichtiger wird regelmässige Bewegung, um die Kraft, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination, starke Knochen, den Kreislauf und auch ein gutes Gedächtnis zu fördern und zu erhalten!

All dies wird in den wöchentlichen Lektionen gefördert und geübt, um fit und gesund zu bleiben und das Wohlbefinden zu verbessern.

Ich biete ein abwechslungsreiches Training, zum Teil mit Übungen aus dem Pilates und mit Hilfsgeräten. Das gemeinsame bewegen in der Gruppe macht auch mehr Spass.

(Personen die schon Einschränkungen und körperliche Probleme haben, können trotzdem mitmachen. Es gibt Hilfsmittel und jeder macht was er kann!)

Wir freuen uns über neue Kursteilnehmer!