

## **Bewegungsseminare zur Erhaltung und Verbesserung von Gesundheit und Vitalität**



Erlernen von praktischen Übungen unter fachlicher Anleitung in einer geselligen Gemeinschaft. Rechtzeitig etwas unternehmen, um beweglich zu bleiben und seine Lebensqualität zu erhalten. Die Übungen sind in zwei Gruppen gestaffelt je nach den eigenen Möglichkeiten. Die Gruppe I trifft sich von 9. - 9.50 Uhr mit dem Schwerpunkt Sessलगymnastik und die Gruppe II von 10.10 - 11 Uhr mit dem Schwerpunkt Fitness mit Bodenübungen. Angeleitet werden die Übungen von Helga Edtbrustner, Staatl. gepr. Fit-Lehrwartin und Diplom. Gesundheitstrainerin. Die genauen Termine für die jeweils 15 Einheiten und die Kosten lesen Sie weiter unten im Text.

### **INHALTE:**

- ⇒ Muskelfunktionstraining
- ⇒ Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik
- ⇒ gezielte Atemübungen
- ⇒ Gehirnaktivierung
- ⇒ Dehnungsübungen
- ⇒ Osteoporose - Prophylaxe
- ⇒ Beckenbodentraining
- ⇒ Venengymnastik u.a.m.

### **TERMINE:**

September: 12., 19., 26.  
 Oktober: 3., 17., 24., 31.  
 November: 7., 14., 21., 28.  
 Dezember: 12.  
 Jänner: 9., 16., 30.

### **ORT:**

Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5  
 (Parkmöglichkeit in der Tiefgarage)

### **KOSTEN:**

Für 15 Einheiten € 65,--, für Paare € 110,--

### **ANMELDUNG (begrenzte TeilnehmerInnenzahl):**

Bitte möglichst bald - spätestens bis 29. August 2016 telefonisch unter: 02742/324/3377  
 (Seniorenpastoral)  
 oder 02742/352104 (BH St. Hippolyt)

**Schlagworte:** [Senioren](#) [1]

[Sport](#) [2]

**Veröffentlichungsdatum:** Mittwoch, 1. Juni 2016 bis Montag, 29. August 2016

**Für [www.dsp.at](http://www.dsp.at) Startseite vorschlagen: 0**

**Quelladresse:** <http://seniorenpastoral.dsp.at/seniorenpastoral/artikel/2016/bewegungsseminare-zur-erhaltung-und-verbesserung-von-gesundheit-und>

**Links:**

[1] <http://seniorenpastoral.dsp.at/themen/senioren>

[2] <http://seniorenpastoral.dsp.at/themen/sport>