

SENIOREN MACHT EUCH FIT! AUF DEM SPORTPLATZ LÖVENICH

Zielsetzungen des Kurses:

Grundsätzlich geht es um eine allgemeine Verbesserung aller Bewegungssegmente (Gelenke und Wirbelsäule), unter Berücksichtigung der von den Teilnehmern benannten evtl. vorhandenen Beschwerden.

Inhalte des Kurses:

- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit
- Körper- und Atemwahrnehmung
- Verbesserung des Gleichgewichts und des Herz-Kreislauf-Systems
- Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur
- Optimierung der Koordination



VOR ALLEM ABER GEHT ES UM VIEL SPASS AN BEWEGUNG IN DER GRUPPE UND VIELLEICHT AUCH ETWAS ZU SCHAFFEN, WAS MAN SICH EIGENTLICH NICHT ZUGETRAUT HAT.

Mittwochs von 11:00Uhr – 12:15Uhr
auf dem Sportplatz Lövenich in der Johanniterstrasse
Beginn: 06. Oktober 2021, wöchentlich

Die Personenzahl ist aktuell auf 6 Teilnehmer pro Kurs beschränkt.

Kosten: 45,- für 5 Einheiten

Die erste Kurseinheit am 06. Oktober ist eine Schnupperstunde und somit kostenfrei (für die Schnupperstunde bitte auch per Telefon oder Mail anmelden).

Der Kurs findet bei gutem Wetter an der frischen Luft statt, bei schlechtem Wetter im Vereinsheim.

ZUM KURS BITTE MITBRINGEN: Bequeme Kleidung, eine dicke Matte (1,5cm), ein kleines Kopfkissen und ein größeres Handtuch. Es gilt die 3G Regel.

HIER NOCH EINIGE PERSÖNLICHE INFOS ÜBER UNSERE KURSLEITERIN:

„Mein Name ist Almut Velleur-Kreter. Ich bin seit 1973 Physiotherapeutin. In dieser Zeit hatte ich 15 Jahre lang eine eigene Praxis und habe 25 Jahre als therapeutische Lehrkraft an der ganzheitlich orientierten Physiotherapie-Schule in Bergkamen unterrichtet.

Mein Wirkungsbereich liegt vor allem im Bereich der funktionellen Bewegungslehre und in der Körper- und Atemwahrnehmung.

Seit November 2019 lebe ich in Köln-Lövenich und freue mich auf den Kurs in beweglicher Runde.“