



Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren

**Mittwoch 11. und 18. Januar 2023 von 14.00- 15.00 Uhr
Schnupperlektionen gratis**

**Ab dem 25. Januar jeden Mittwoch, ausser an den
Schulferien und Feiertagen.**

Wir führen sanfte Körperübungen mit Hilfe eines Stuhls aus, die auch mit körperlichen Beschwerden möglich sind. Beweglichkeit, Kraft und Koordination können mit schonenden Übungen gefördert werden. Diese Betätigung führt zu einem angenehmen Körpergefühl und erhöht die Lebensqualität.

Seniorenkoordination

Ruggell

Gamprin

Schellenberg



Einladung Entspannungs- und sanfte Körperübungen für Seniorinnen und Senioren

Leiterin:

Franziska Frommelt-Ming, Bewegungs- und Tanztherapeutin, Yogalehrerin

Zeit & Termine:

Jeweils Mittwoch von 14.00 bis 15.00.

Schnupperkurs gratis: am Mittwoch 11.01.2023 und 18.01.2023.

11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./01.03./08.03./15.03./22.03./
29.03./05.04.

Treffpunkt:

Musikhaus Ruggell, Nellengasse 30, im 2. Stock, Raum der Chöre - ein Lift steht zur Verfügung.

Kosten pro Person:

CHF 20.– pro Lektion oder 10er Abo für CHF 190.00, gültig für 6 Monate.

Anmeldung und Information:

Direkt bei der Kursleiterin unter Tel. +41 78 615 53 04.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Schnupperstunden bzw. ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Mitbringen: Trinkflasche