



## SeniorInnen-Gymnastik

Fit und beweglich bleiben sowie dem Körper bis ins hohe Alter Sorge tragen: Dieser Gymnastikkurs ist speziell für Seniorinnen und Senioren gestaltet. Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen. Die dazu nötigen Fähigkeiten fördern wir sitzend und stehend mit vielseitigen Übungen und Handgeräten. Unser Fokus liegt dabei auf Kraft, Gleichgewicht, Koordination, einer aufrechten Haltung und Beweglichkeit. Das Training wird mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Gehirn-Jogging und Entspannungsübungen abgerundet.

**Wann**                   Dienstags, 17:20 – 18:20  
                              Mittwochs, 10:15 – 11:15

**Wo**                        Singsaal, Schulhaus Wüeri, Nänikon

**Kosten**                 Fr. 18.- pro Lektion

**Leitung**                Barbara Büsser-Bersorger  
                              Dipl. Bewegungspädagogin BGB  
                              Dipl. IK-Kinesiologin

044 520 04 06  
b.buesser@be-WEG-ung.ch  
www.be-WEG-ung.ch



## SeniorInnen-Gymnastik

Fit und beweglich bleiben sowie dem Körper bis ins hohe Alter Sorge tragen: Dieser Gymnastikkurs ist speziell für Seniorinnen und Senioren gestaltet. Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen. Die dazu nötigen Fähigkeiten fördern wir sitzend und stehend mit vielseitigen Übungen und Handgeräten. Unser Fokus liegt dabei auf Kraft, Gleichgewicht, Koordination, einer aufrechten Haltung und Beweglichkeit. Das Training wird mit Übungen zur Sturzprophylaxe, Gehirn-Jogging und Entspannungsübungen abgerundet.

**Wann**                   Dienstags, 17:20 – 18:20  
                              Mittwochs, 10:15 – 11:15

**Wo**                        Singsaal, Schulhaus Wüeri, Nänikon

**Kosten**                 Fr. 18.- pro Lektion

**Leitung**                Barbara Büsser-Bersorger  
                              Dipl. Bewegungspädagogin BGB  
                              Dipl. IK-Kinesiologin

044 520 04 06  
b.buesser@be-WEG-ung.ch  
www.be-WEG-ung.ch