

TORSDAGS-GYMNASTIK I DÄGLIGSTUEN

NR.21

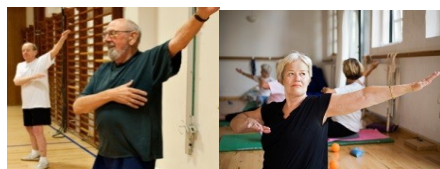
Efterår 2020. Startdato: torsdag 10/9 2020

Kl. 9.30 – 10.30 Skånegymnastik 75+ (holdnummer: 309018)

Kl. 10.45 – 11.45 Seniortræning 70+ (holdnummer: 309019)

Har du brug for:

- Bedre balance, større muskelstyrke, større smidighed?
- Bedre kredsløb og et velgørende dybt åndedræt?
- Få løst spændinger, og få holdningen korrigeret?
- At føle dig mere vital, og få større velvære?



Skånegymnastik 75+ (hold nr. 309018)

Fokus: Øget velvære. Allround gymnastik for dig der har brug for at holde dig selv ved lige i et langsommere tempo. Vi arbejder stående, gående og siddende. Øvelserne vil aflaste dine led, løsne og styrke dine muskler og øge din bevægelighed. Giver også friere, dybere åndedræt og forbedret kredsløb. Øvelser fra fysiopilates, afspænding, qi gong, mindfulness mv.

Seniortræning 70+ (holdnr. 309019)

Fokus: Genfinde en vital, uanstrengt og behagelig kropsholdning. Vi arbejder dels med at øge din smidighed og styrke, og dels med at vanebevægelser og balance udfordres – så krop og åndedræt arbejder bedre og mere flexibelt sammen. Vi arbejder stående, siddende og liggende (medbring selv måtte, tæppe og pude). Øvelser fra fysiopilates, afspænding, effekt, qi gong mv.



Holdene kører 18 gange fra torsdag 10 sept. 2020, og **prisen** er 1185,- kr. Der tages hensyn til skavanker/aldersrelaterede gener på begge hold, og der kan max deltage 7 personer på hvert hold. Underviser er udd. Afspændingspædagog, Fysiopilatesinstruktør, Zoneterapeut mv.

Tilmelding kan foregå direkte hos Fof – pr. tlf. 86 12 29 55 - eller ved personlig henvendelse i Fof-butikken, Hans Hartvig Seedorffs Stræde 7, 8000 Århus C (åben hverdage 10-15, torsdag til 16.30) - eller tilmelding kan ske online på hjemmesiden <https://www.fof.dk/aarhus>