

KOM OG VÆR MED

TORSDAGS-GYMNASTIK I DÅGLIGSTUEN

Vi tilbyder 2 forskellige hold, efterår 2019. Startdato: torsdag 12/9 2019

Kl. 9.30 – 10.30 Skånegymnastik 75+ (holdnummer: 9018)

Kl. 10.45 – 11.45 **NYT!** Fysio-Yoga Senior K65+ (holdnummer: 9019)



Om Skånegymnastik 75+ (nr. 9018)

Gymnastik for dig der er ældre, og har brug for god tid til hver øvelse i lavt tempo. Vi arbejder siddende, stående og gående, og tager hensyn til aldersbetingede slid/gener. Øvelser fra fysiopilates, afspænding, qi gong og mindfulness. Du får øget styrke, smidighed, balance, vitalitet. Kredsløb og åndedræt stimuleres – og du får løsnet spændte muskler og aflastet dine led. Du vil få større veltilpashed, øget bevægelighed og nye kræfter.



Om Fysio-Yoga, seniorkvinder 65+ (nr. 9019)

Rolig træningsform med fokus på muskelstabilitet og smidighed, der styrker både din kropskerne og din bevægelighed. Vi arbejder stående, siddende og liggende på måtter. Træningen kombinerer ledbeskyttende yogaøvelser med fysio coretræning og helkropsafspænding. Effektiv og velgørende træning for hele kroppen, – både for dig der ønsker at holde dig selv vedlige – og er du selvtræner med daglige traveture, eller i maskiner, er træningen et godt supplement der vil optimere din selvtræning.

Tilmelding kan ske til FOF Århus, på telefon: 86 12 29 55 - eller online på

www.fof.dk/aarhus - holdnummer 9018 eller 9019. Max 7 deltagere pr. hold.

Begge hold starter torsdag d. 12/9 og kører over 18 torsdage. Pris: 1160,-kr.