

Balance 55+

Ein Angebot der Bürger-Gesellschaft der Südstadt e.V.
im Bürgerzentrum „Südwerk“, Henriette-Obermüller-Str. 10

Termine:

19.09. / 10.10. / 17.10. / 31.10.

14.11. / 28.11. / 12.12.

jeweils von 10:00 Uhr - 11:00 Uhr

Unkostenbeitrag 2,00 €



Balance 55+

wendet sich an ältere Menschen, die etwas für die Beweglichkeit ihrer Gelenke, ihren Gleichgewichtssinn und ihre Körperwahrnehmung tun möchten. Ebenso werden Koordination und Konzentration angesprochen.

Dies fördert die Eigenwahrnehmung für Bewegung und trägt wesentlich zur Entspannung bei.

Alle erlernten Bewegungsabläufe können problemlos in die Alltagsbewegungen übertragen und integriert werden.

Es werden Elemente aus dem Qi Gong und Tai Chi und aus der klassischen Gymnastik, hauptsächlich in Einzel- aber auch in Partnerübungen angewendet.

Mitmachen können alle, die ohne fremde Hilfe stehen und laufen können.

Benötigt werden lediglich bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen (**keine** Turnschuhe!).

Marlies Pirlich - Bürger-Gesellschaft der Südstadt e.V.
Lehrerin für Tai Chi und Bewegung