



Spezielles Angebot für Podersdorfer Senior*innen:

Sesselturnen

Wir turnen auf den Sesseln sitzend und teilweise daneben stehend, auf sanfte Art und Weise, das heißt mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei geben uns die Sessel Sicherheit. Alle Muskeln und Gelenke werden trainiert und bewegt, auf individuelle Einschränkungen gehe ich immer ein und zeige alternative Übungsausführungen. Wichtig sind auch meine Tipps für Alltagsbewegungen und Übungen, die jede*r auch zu Hause ausführen kann und sollte. Ein wichtiges Element ist auch die Sturzprophylaxe.

Jede*r kann mitmachen, die/der sich selbstständig bewegen kann. Wir machen keine Übungen auf dem Boden.

Jeden **Mittwoch von 9:45 bis ca. 10:45 Uhr**

Einstieg ist jederzeit möglich

Anmeldung ist nicht notwendig

Im **Katholischen Pfarrzentrum St. Katharina Podersdorf, linker Saal im 1. OG**

Kosten für die Teilnehmer*innen **€ 8,50 je Einheit** (6 Einheiten € 50)

Das 1. Training ist für jede*n kostenlos (**Schnupperstunde**)

Bitte in bequemer Kleidung kommen und bequeme Schuhe für drinnen mitbringen.

Trainer:

Dr. Martin Pytlik

Dipl. Professional Health Fitness- und Personaltrainer

Zertifizierter Mentaltrainer (Universität Wien)

0677 18013945

martin.fit@kabelplus.at

www.martin-fit.at